ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ

(ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಸಂಪ್ರಬಂಧ)

ಸಂಶೋಧಕರು

ಓಬಣ್ಣ ಪಿ.

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: ೧೭೦೧೦೫೦೩೦೦೦೫

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಡಾ.ಎಫ್.ಟಿ. ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು



ಭಾಷಾ ನಿಕಾಯ

ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ-೫೮೩ ೨೭೬

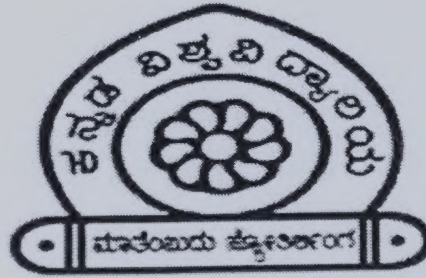
೨೦೧೭-೧೮

ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ

(ಎಂ.ಫಿಲ್. ಪದವಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಪ್ರಬಂಧ)

ಸಂಶೋಧಕರು
ಓಬಣ್ಣ ಪಿ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ.ಎಫ್.ಟಿ. ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು



ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಭಾಷಾನಿಕಾಯ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ ೫೮೩೨೭೬
೨೦೧೮

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ

ಶ್ರೀ ಓಬಣ್ಣ ಪಿ. **ಇವರು "ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ"** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಸಂಪ್ರಂಬಂಧವನ್ನು ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಂ.ಫಿಲ್. ಪದವಿಗಾಗಿ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢಿಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

(ಡಾ.ಎಫ್.ಟಿ. ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ)
ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು
ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ದಿನಾಂಕ :
ಸ್ಥಳ:

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

"ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ **ಡಾ.ಎಫ್.ಟಿ.ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ** ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣಿಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

P. Obanna

(ಓಬಣ್ಣ ಪಿ.)
ಸಂಶೋಧನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ ೫೮೩೨೭೬

ದಿನಾಂಕ:

ಸ್ಥಳ : ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯ

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ವರೂಪ

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂದು

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ಉದ್ಧೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ವರೂಪ

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಬೀಡಾದ ಭಾರತೀಯರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು.

ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಅತೀ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ ತನ್ನ ಮನಃಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಹುಮುಖವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅತೀವಯಾತನೆ ಅಪಾರ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅದರ ದುಷ್ಪಾರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಪೀಡಿತನಾದ ಮಾನವನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಆಯುರ್ವೇದವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋಗವನ್ನಾಗಲೀ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾದ, ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ, ಸಿದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನೊದಗಿಸುವ ಯೋಗವು ಇಹಲೋಕ ಸುಖದಿಂದ ಪರಲೋಕ ಸುಖದ ಮೋಕ್ಷಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋಗವು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಜಾತಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಮತ್ತು ವಯೋಮಿತಿಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯವುದೇ ದುರ್ಗತಿಯಾಗಲಿ ದಾರಿದ್ರ್ಯವಾಗಲಿ, ಬರಲಾರೆಂಬುದು ಅದರ ಆಚರಣೆಯಾಗಿ ಅನುಭವ ವುಳ್ಳುವುದರ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಮನವರಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮನಸ್ಸೆ ಜೀವನದ ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾರತೀಯರು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ (ಒಂದನೇ ಶತಮಾನ) ಹೆಚ್ಚು ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಇದು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ

ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಕಾರವೆಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ರಚನೆಗೊಂಡ ಕೃತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಲ್ಪವೆನಿಸಿದರೂ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದಾಗ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಮೀರಿದ ಕೃತಿ ರಾಶಿದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಂತರಸ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವರ ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಅನೇಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪುಷ್ಠಿಗೊಂಡಿದೆ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ಪ್ರಕಾರ, ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಯೋಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಚನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂದ್ಯಪದ್ಯದಂತಹ ದೇಸಿ ಮಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಾಚನಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಯೋಗರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದು ಹಲವು ಲೇಖನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗರತ್ನಾಕರವೆಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಅಂತರ್‌ಶೀಸ್ತೀಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದು ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಮಾನವನಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ,ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ,ನಾವು ತೊಡುವ ಉಡುಪು, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ದುಸ್ತರವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರಿಗಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೂ ಇದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡು, ಆಸ್ತಿಕ–ನಾಸ್ತಿಕ, ಬಡವ–ಶ್ರೀಮಂತ, ರೋಗಿ–ನಿರೋಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ–ಗೃಹಸ್ಥ, ಬಾಲಕ–ವೃದ್ಧ, ಮೇಲು–ಕೀಳು, ವಿದ್ಯಾವಂತ–ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಎಂಬ ಬೇಧಭಾವ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಸನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ವಾಸಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಏನು? ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪತ್ನಿ–ಪುತ್ರರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಾನವನಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವ ಯಂತ್ರ ಮಾನವನಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸದಾಕಾಲ ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ವರಪ್ರಸಾದವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗರುಜಿನಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನವ ಯಾವ ಯಾವ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆ ಅವನಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಕುವುದು ದುಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗಾಸನ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಶಾಂತರಸ ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಭಾಷೆ ಶೈಲಿ, ಛಂದಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಚೌಕಟ್ಟು ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚೌಕಟ್ಟು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಧ್ಯಯನವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆದರಿಸಿದೆ. ವಿವಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಿಗಳ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆದರಿಸಿದೆ ಹೀಗೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವಂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಹೊಸಪಿಳಿಗೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದೇ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತನಕ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಆಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕ್ರೋಢಿಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ, ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ಯೋಗಸಂಗಮ, ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ, ಯೋಗದರ್ಶನ, ಓಶೋ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವೇದಾಂತದರ್ಶನ, ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಸಿದ್ಧಸೂತ್ರವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಯನದ ವಸ್ತುವೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಸಮರ್ಥನೆಯ ನಕ್ಷೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಶಾಂತರಸನ ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಶಯ. ಹಾಗೆಂದು ಶಾಂತರಸನ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಕುರಿತು ಇತರೆ ಕೃತಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಶಾಂತರಸನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ವಿಧಾನಗಳು ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂದರೆ ಲಿಖಿತ ಆಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಲಿಖಿತ ಆಕರಗಳಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರ, ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಕರಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೃತಿಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ, ಸಮಯ, ವಯಸ್ಸು, ಗುಣ, ಸ್ಥಳ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನವು ಒಟ್ಟು ಆರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವಿಶಿಷ್ಟತೆ, ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಇತಿಹಾಸ, ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಬಂಧದ ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ, ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಯೋಗವನ್ನು ಏಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಅನುಸರಿಸುವ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ ಕೃತಿಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕವಿಯ ಕಾಲ, ಕೃತಿಯ ವಿಚಾರ ಕೃತಿಯ ವಸ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಇನ್ನೂ ಐದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಿಯ ಶೈಲಿ ಛಂದಸ್ಸು, ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಸಮಾರೋಪವಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಒಟ್ಟು ಆರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ–೨

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವುಳ್ಳ ಯೋಗಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ 'ಯಜ್' ಎನ್ನುವ ಮೂಲಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಕೂಡು, ಸೇರು, ನಿರ್ದೇಶಿಸು ಎಂಬ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಪತಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಯೋಗ. ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಮತ್ತು ತೈತ್ತರಿಯಾದಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಯೋಗ ಶಬ್ಧವನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದೆ. ವೇದ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ಧ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮುಲ ಪುರುಷ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಎಂದು ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗದರ್ಶನ ಹಿಂದೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಅನುಶಾಸನ "ಪತಂಜಲಿ ವಿಧಿಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮೈತ್ರೀ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಯೋಗವನ್ನು ಹಿಂದು, ಜೈನ, ಬೌದ್ಧರು,ಕ್ರೈಸ್ತ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾಯಾ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಗಿವೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಾಜಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಮಂತ್ರಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ಮೊದಲಾದ ಬೇಧಗಳಿವೆ. ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಯೋಗ, ಶಾಸ್ತ್ರಯೋಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಯೋಗ, ಎನ್ನುವ ಮೂರು ಬೇಧಗಳಿವೆ. ವೀರಶೈವರು ಯಮಾದಿ, ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಐದನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾಗವೆಂದು ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಭಾಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇಷ್ಟಲಿಂಗಧ್ಯಾನವೇ ಧ್ಯಾನ. ಇಷ್ಟಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಾಧಿ. ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದರಿಸುವುದು ಧಾರಣ.

ಜೈನಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಮಾತೃ ವೃಷಭತೀರ್ಥಂಕರನ ಮೊಮ್ಮಗನಾದ ಮರೀಚಿ. ಪತಂಜಲಿ ನಿರೂಪಿತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜೈನರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾದಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.ಜೈನಧರ್ಮಾನುಗುಣವಾಗಿ ದಿಗಂಭರ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಾಂಬರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೆರಡಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ನಿರೂಪಣೆ ನಡೆದಿದೆ. ಪ್ರಾಕೃತ ಮೋಕ್ಷ ಪಾವುಡ (ಕುಂದ ಕುಂದ) ಬಾರಸ ಅಣುವೈಕ್ಖಾ, ಕತ್ತಿಗೆ ಯಾಣುವೈಕ್ಖಾ, ಯೋಗಶತಕಗಳು, ಅಪಭ್ರಂಶದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ (ಯೋಗೀಂದ್ರ), ಪಾವುಡ ದೋಹಾ (ರಾಮಸಿಂಹ) ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೋಪದೇಶ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಶತಕ (ಪೂಜ್ಯಪಾದ) ಗಳಲ್ಲದೆ ತತ್ವಾರ್ಥ ಸೂತ್ರ ಆತ್ಮಾನುಶಾಸನದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿವೆ.

ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು

೧. ವೈಧಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ನೇಗಿಲು, ಕೂಡು, ಸರಂಜಾಮು, ಸಲಕರಣೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ

೨. ಸಂಯೋಗವೇ ಯೋಗ ಇತ್ಯಹ್ಯರ್ಜಿರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೊ (ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಯೋಗವೇ ಯೋಗ) – ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ

೩. ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ (ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗ)– ಪತಂಜಲಿ

೪. ಕೇವಲತ್ವವೇ ಯೋಗ –ಜೈನದರ್ಶನ

೫. ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಾಧನೆಯೇ ಯೋಗ– ಬೌದ್ಧ ದರ್ಶನ

೬. ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷರ ವಿಯೋಗವೇ ಯೋಗ – ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನ

೭. ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಯೋಗವೇ ಯೋಗ – ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ

೮. ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ಯೋಗ – ವೀರಶೈವ ದರ್ಶನ

೯. ಕಾಯ ವಾಙ್ಮನ ಕರ್ಮಯೋಗ – ತತ್ವರತ್ನ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ "ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಯೋಗ ಸಾಧನೆಯೇ ಯೋಗ." "ದೇಹ ಮೋಹವಳಿದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ." ಎಂದು ವೀರಣ್ಣ ರಾಜೂರ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಮಹಾದೇವಪ್ಪ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಇದೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರ್ಥ

ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಗವೂ ಆಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಸಂಯೋಗವೆಂದು ಅನಾನುಕೂಲವಾದರೆ ದುರ್ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳುತೇವೆ.

ಯೋಗ ಶಬ್ಧದ ನಿಜಾರ್ಥ ಮಾನವಜೀವಿ ಯಾವುದರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಉಚಿತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಅನುಭವಿಕರು, ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು 'ಯೋಗ' ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದೇ ಶಿವತ್ವವಾಗಿದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ದೈವತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಶಿವತ್ವ ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಂಧನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧನವೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ

ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ"ಶರೀರಮಾದ್ವ ಕಲುಸಾಧನಂ" ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯೋಗವು ಪುರಾತನ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಭೋದಿಸುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನಶಿಸ್ತಾಗಿದೆ. ಪರಂಪರೆ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ದೇಹಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿವೆ. ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸಂತೋಷ, ಅತೃಪ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಭಾದಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಧೀಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ನಾನೋಪಕರಣಗಳಾದ ಮನಸು ಬುದ್ಧಿ ಇಂದ್ರೀಯಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದು ಶಾಂತಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಯೋಗ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಾಂಗ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾಂಗ, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ, ನರವ್ಯೂಹಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ತರುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗವುಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲುದು. ದೇಹದ ಮಿತಿಯನ್ನು, ಪ್ರಾಣದ ಮಿತಿಯನ್ನು , ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಕ್ಕಿದೆ.

ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ಮಂತ್ರಯೋಗ	ಲಯಯೋಗ
ಯಂತ್ರಯೋಗ	ಹಠಯೋಗ
ತಂತ್ರಯೋಗ	ರಾಜಯೋಗ
ನಾದಯೋಗ	ಪೂರ್ಣಯೋಗ
ಜಪಯೋಗ	ಕರ್ಮಯೋಗ
ಪ್ರಾರ್ಥನಯೋಗ	ಮಂತ್ರಯೋಗ
ಶಿವಯೋಗ	

ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ (ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಐದು ಯೋಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಪಂಚಯೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರ, ಹಠ, ಲಯ, ರಾಜ ಮತ್ತು ಶಿವಯೋಗಗಳು, ಈ ಐದು ಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಂಚಯೋಗಗಳೆನ್ನುವರು.

ಏಕಮುದ್ರೆ (ಶಾಂಭವಿಯೋಗ), ತ್ರಿಮುದ್ರೆ(ಕೇಚರಿ,ಶಾಂಭವಿ, ಷಣ್ಮುಖ ಮುದ್ರೆಗಳು), ಬಹುಮುದ್ರೆ(ಮಹಾಮುದ್ರೆ, ನಭೋಮುದ್ರೆ, ಕೇಚರಿಮುದ್ರೆ, ವಿಪರೀತಕರಿಮುದ್ರೆ, ಯೋನಿಮುದ್ರೆ, ವಜ್ರೋಳಿಮುದ್ರೆ,), ಶಕ್ತಿಚಲನೆ ಮುದ್ರೆ, ಮಂಡೂಕಿ ಮುದ್ರೆ, ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ, ಪಂಚಧಾರಣೆ ಮುದ್ರೆ, ಪಾರ್ಥೀವಿಧಾರಣ ಮುದ್ರೆ, ಅಂಭಿಸಿಧಾರಣಮುದ್ರೆ. ಆಜ್ಞೇಯ ಮುದ್ರೆ, ವಾಯುವೀ ಧಾರಣಮುದ್ರೆ, ಆಕಾಶ ಧಾರಣ ಮುದ್ರೆ, ಅಶ್ವಿನಿ ಮುದ್ರೆ, ಪಾಶಿನಿ ಮುದ್ರೆ, ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆ, ಮಾತಂಗಿನಿ ಮುದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಯೋಗಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾದುದನ್ನು ಸಿದ್ಧರಾಮ ತನ್ನ ವಚನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವನು.

ಮಂತ್ರಯೋಗ:– ನಮ್ಮ ಉಚ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಜಪಾಜಕವನ್ನು' ಅಂದರೆ 'ಸೋಹಂ' ಭಾವವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಉಚ್ವಾಸದಲ್ಲಿ 'ಸೋ' ಎಂಬ ಶಬ್ಧವು ನಿಶ್ವಾಸದ್ಲಿ 'ಅಹಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ಧವು ಉಚ್ಚಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಸೋ' ಲಿಂಗವಾಚಕವಾಗಿಯೂ 'ಅಹಂ' ಅಂಗವಾಚಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿತವಾದಾಗ 'ಸೋಹಂ' ಭಾವವು ಆ ಶಿವೇ ನಾನು ಸಾಧಕನನ್ನು ಅದ್ವೈತ ನಿಲುವಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿಯು ತನ್ನ 'ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವನು.

ಏಕಾಕ್ಷರಾ ದ್ವೈಕ್ಷರಂ ವಾಷಡಕ್ಷರಮಥಾಪಿ ವಾ
ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಂ ವಾಮೋಕ್ಷಾಯ ಮಂತ್ರಯೋಗೀ ಜಾಪೇತ್ ಸದಾ।।

ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಏಕಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವಾದ ಓಂ, ಹ, ಹೀಂ, ಹಂ, ಹೌ, ಎಂಬ ಪಂಚಪ್ರಕಾರವಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ದ್ವಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವಾದ ಹಂಸ, ಸೋಹಂ, ಎಂಬುದನ್ನು ಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವಾದ ಓಂ ನಮಶಿವಾಯಃ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವಾದ ಓಂ, ಹ್ರೀಂ, ಹ್ರೋಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದಾ ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅದ್ವೈತದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಭು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ 'ನ' ಎಂಬುದೇ ನಂದಿಯಾಗಿ 'ಮ' ಎಂಬುದೇ ಮಹತ್ತಾಗಿ 'ಶಿ' ಎಂಬುದೇ ರುದ್ರನಾಗಿ , 'ವಾ' ಎಂಬುದೇ ಹಂಸೆಯಾಗಿ, 'ಯ' ಎಂಬುದೇ ಅರೇವಾಗಿ, 'ಓಂ'ಕಾರವೇ ಗುರುವಾಗಿ ಸಂಬಂಧವೇ ಅಸಂಬಂಧವಾಗಿ, ಅಸಂಬಂಧವೇ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಎರಡು ಒಂದಾಗಿ ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

'ಶಿವಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಬೇರಿದ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬಸವಣ್ಣ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮಂತ್ರದ ಮೀರಲಮ್ಮದೇ ನಿಂದವು ವೇದ. ತರ್ಕ ಭಯಂಕರ ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮಂತ್ರ–ತಂತ್ರ ಎಂದು ಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವನು.

ಮಂತ್ರಯೋಗಿಗೆ 'ಹಂಸ ಹಂಸ' ಜಪವೇ ಸಾಕು ಬೇರೇ ಜಪವೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯತಿಯ 'ಮಂತ್ರಯೋಗವೆಂಬುದು ಸರ್ವ ಸಂದೇಹಕ್ಕಿಕ್ಕಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿಪ್ಪುದು'. ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೀಡುತ್ತಾ ಕೆಲವರು ಶೈವರು ಮಂತ್ರವೇ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗವೇ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಲಿಂಗಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರಿಯದೆ ಲಿಂಗವ ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇವರ ಈ ವರ್ತನೆ ಶರಣರು ಮೆಚ್ಚರು ಎಂದಿರುವನು. ಷಣ್ಮುಖ ಶಿವಯೋಗಿಯು ಮಂತ್ರ ಯೋಗದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನಿರೂಪಿಸುವನು. ಅವನಾವನೊಬ್ಬ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯ ಪಡೆದಾತನು ಪಕ್ಷಿಗಳುಲಿಯದ ಮುನ್ನ, ಪಶುಗಳು ಕೂಗದ ಮುನ್ನ, ಪ್ರಕೃತಿ ಆತ್ಮರು ಸುಳಿಯದ ಮುನ್ನ, ಶುಭಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಶಿವಧ್ಯಾನಮಂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಶೌಚಾಚಮನದಂತದಾವನಂಗಳ ಮಾಡಿ ಜಲ ಸ್ನಾನಂಗೈದು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಾಸನದಿ ಗದ್ದುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಮುಖವಾಗಲೀ ಉತ್ತರ ಮುಖವಾಗಲೀ ತನಗಿಷ್ಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು ಭಸ್ಮಸ್ನಾನಂಗಳನ್ನಾಚರಿಸಿ ಆಗ ಮೋಕ್ಷದಿಂದೇ ಈಶ್ವರಾರ್ಚನೆ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಅಂತರಾಳ ಹೃದಯ ಕಮರ್ಲಣಿರ್ಕರಾಸ್ಥಲದಲ್ಲಿಹ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ದೈವೀರಾಜ್ಯದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಜೋಡಿಸುವ ಶಬ್ಧಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಶಬ್ಧವು ಮುಲ. ಶಬ್ಧಕ್ಕೆ ನಾದವು ಮೂಲ. ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರ್ಗುಣ ನಿರಾಕಾರನೊಂದಿಗೆ ಏಕರಸವಾದಾಗ ಪ್ರಳಯಾವಸ್ಥೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಯಾವಸ್ಥೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಂಕಲ್ಪದ ಇಚ್ಛೆ ಉದಯಿಸಿದೊಡನೆ ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಕಟಳಾದಳು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಾಗ ಉಂಟಾದ ಕಂಪನದಿಂದ ನಾದವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಯಿತು. ಆ ನಾದವೇ ಓಂಕಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಓಂಕಾರವು ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರ ಉಗಮಸ್ಥಾನ. ನಾದವು ಸೃಷ್ಟಿಪೂರ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಜನಿಸಿದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅವಿನಾಶ. ಈ ಓಂಕಾರನಾದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಬ್ಧವು ಆಕಾಶ ತತ್ವದಿಂದ ಜನಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಆಕಾಶತತ್ವದ ಉಪಾಸನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಂಪನದಿಂದ ನಾದ ಮತ್ತು ಶಬ್ಧಗಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಫೋಟ ಅಥವಾ ಕಂಪನವು ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂಪನದಿಂದ ನಾದವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಥವು ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮಂತ್ರದ ಅಹರ್ನಿಶಿ ಜಪದಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕದಿಂದ ವಿಕರಣವಾದ ತರಂಗಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಿತ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಹಿತ ಗತಿಯಿಂದ ಗಮನ ಮಾಡುವವು. ಶಬ್ಧವು ಅನುಧೈರ್ಘ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮಾಡುವುದು . ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಎರಡು ಅದೃಶ್ಯ ತರಂಗಗಳು ಒಂದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಅತೀಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ವಾತಾವರಣವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಾಗ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲನು.

ಮಂತ್ರವು ವೈದಿಕ, ತಾಂತ್ರಿಕ, ಸಾಬರಿಯೆಂದು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದಿರುವುದು. ಆಯಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಜಪಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗ, ವಾಮಮಾರ್ಗ, ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಮಾರ್ಗವೆಂದು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಸಾತ್ವಿಕ ದೇವತೆ

ಸಾತ್ವಿಕ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವುದೇ ದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗ. ಮಧ್ಯ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮುದ್ರ, ಮೈಥುನ, ಈ ತಾಮಸಿ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳಿಂದ ತಾಮಸಿ ದೇವತೆಯ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಾಮಮಾರ್ಗವು. ಇವೇರಡರ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವೇ ಮಿಶ್ರಮಾರ್ಗವು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಶುದ್ಧಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಂತ್ರವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಮಂತ್ರದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಸ, ವಾರ, ತಿಥಿ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಯೋಗ, ಕರಣ, ಲಗ್ನ, ಪಕ್ಷಗಳ ನಿರ್ಣಯಮಾಡಿ ದೀಕ್ಷಾ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಗುರುವು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮಂತ್ರ ದೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಲಯಯೋಗ :- ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯತಿ ಲಯಯೋಗಿಗಳನ್ನು 'ನಾಯಿಗಿಂತ ಕಡೆ' ಎಂದಿರುವನು. ಅದು ನಾನಾದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟು ಹೀನವಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕರೆದಿರುವನು. ಚೆನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿಯು ಲಯಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವನು.

"ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತ ನಿಜಧ್ಯೇಯೇ ಮನಸಾಮಾರತಾ ಸಹ

ಲೀನಂ ಭವತಿ ನಾದೇ ವಾ ಲಯಯೋಗಿ ಸವನ ಹಿ॥" (೧-೬)

ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವನ ಅಂತಃಕರಣವೃತ್ತಿಯು ತನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈಕೃತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾದ ನಾದದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮನೋಮಾರುತಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಲಯವಾಗುವುದೋ ಆತನೇ ಲಯಯೋಗಿಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿರುವನು. ಷಣ್ಮುಖ ಶಿವಯೋಗಿಯು ಹೇಳುವಂತೆ "ಈಡಾ ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಸೂಸುವ ಹಂಸರೂಪವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸೋಹಂ ಭಾವದಿಂದೇ ವೈಕೃತ ಪ್ರಾಣಮಂ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಮೂರ್ತಿಯಲಾದಡು, ಪ್ರಾಣಾತ್ಮಕ ಸುನಾದರಲಾದಡು ಲಕ್ಷ್ಯಂಗಳಲಾದಡು ಮನೋಮಾರುತಂಗಳೊಳಗೂಡಿ ಲಭಿಸುವುದೇ ಲಯಯೋಗ.

ಹಠಯೋಗ :- ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯತಿಯು ಹಠಯೋಗಿಗಳನ್ನು 'ಹಠಮತಗಾರ'ರೆಂದು ಹೀಯಾಳಿಸಿರುವನು. ಚೆನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿಯು ಹಠಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವನು.

"ಭವೇದಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗೇಣ ಮುದ್ರಾಕರಣ ಬಂದನೈ
ತಥಾ ಕೇವಲ ಕುಂಭೇ ವಾ ಹಠಯೋಗಿ ವಶಾನಿಲಃ॥ (೧-೭)

ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಪ್ರಕಾರ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಿಂದಾದರೂ ಮುದ್ರಾಬಂಧಗಳಿಂದಲಾದರೂ ಧೌತಿ, ವಸ್ತಿ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಷಟ್ಕರ್ಮ ಬಂಧನಗಳಿಂದಾದರೂ ಇಲ್ಲವೇ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕುಂಬಿಸುವ ಕೇವಲ ಕುಂಭದಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ವಶಗತ ಮಾಡುವನು ಹಠಯೋಗಿಯಾಗುವನು. ಷಣ್ಮುಖ ಶಿವಯೋಗಿಯು ನಿರೂಪಿಸುವಂತೆ "ವಾಮಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂ ಯೋನಿ ಸ್ಥಾನಮನ್ನೊತ್ತಿ, ಬಲದ ಪಾದಮಂ ನೀಡಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳಿಂದೇ ಅಂಗುಷ್ಟಮಂ ಪಿಡಿದು ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲಿ ಚುಬುಕುಮನಿರಿಸಿ ವಾಯುಧಾರಣಂ ಮಾಡುವುದೇ ಜಲಾದರವೆನಿಸುವುದು. ವಾಮಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂದಾರವನ್ನೊತ್ತಿ ಎಡದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲದ ಪಾದಮನಿರಿಸಿ ವಾಯುಪೂರಣ ಮುಂದೂಡಿ ಜಾಲಂದರಮಂ ಬಂಧಿಸುವುದೆ ಮಹಾಬಂಧವೆನಿಸುವುದು.

ನಾಭಿಯ ಊರ್ಧ್ವ ಅಧೋಭಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲತ್ಕಾರದಿಂ ಬಂಧಿಸುವುದೇ ಉಡ್ಯಾಣ ಬಂಧವೆನಿಸುವುದು. ಈ ಬಂಧತ್ರಯಗಳಿಂದೇ ಛೇದನ ಚಾಲನದೋಹನಾದಕ್ರಿಯ್ಯಂಗಳಿಂದೆ ಪೆರ್ಚಿದ ಜಿಹ್ವೆಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸಿ ಸ್ಥಿರದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಹಠಯೋಗ.

ರಾಜಯೋಗ :- ತೋಂಟದ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯತಿ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು 'ಗಾಜು ಗೋಜು' ಎಂದು ಕರೆದು ಅದರ ಬೆಂಬಲಿಗರು ಲಿಂಗವೀರಹಿತರಾಗಿ ಜ್ಞಾತೃಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇಯ ಒಂದಾದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಿರುವನು. ಆದ ಕಾರಣ ಅದು ಅನುಸರಣೀಯವಲ್ಲವೆಂದು ನಿರಾಕರಿಸುವನು. (ಏ ೩೫೮) ರಾಜಯೋಗವು ಮಂತ್ರ, ಲಯ, ಹಠಯೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮೊತ್ತಮವೆಂದು ಚೆನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿಯು ಹೇಳುವನು. (೧.೯)"ಶಬ್ದಾತ್ಮಕವಾದ ಮಂತ್ರಯೋಗದಿಂ ನಿಶ್ಯಬ್ದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮನೋಲಯವೆನಿಸುವ ಲಯಯೋಗವೇ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುವುದು; ಆ ಮನೋಲಯವನೇ ವಾಯು ಜಯದಿಂದೇ ಮನನಂ ಸ್ಥಿರಮಾಳ್ಪುವಾಗಿ ಲಯದಿಂ ಹಠಯೋಗ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುವುದು. ಆ ಮನೋ ಮಾರುತಂಗಳನು ಉಪದೇಶ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಜವಸ್ತು 'ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಮಂ ಮಾಳ್ಪುದಾಗಿ ರಾಜಯೋಗಂ' ಆ ಹಠಯೋಗದಿಂ ವಿಶೇಷಮಪ್ಪುದು ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕಕ್ಕೆ (೧.೯) ಬಸವರಾಧ್ಯರ ಟೀಕೆಯಿದು. ರಾಜಯೋಗವು ಸಾಂಖ್ಯ, ತಾರಕ, ಅಮನಸ್ಕವೆಂದು ಮೂರುಬಗೆಯಾಗಿರುವುದು. ಹಠಯೋಗದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ಲಯಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮಂತ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮನದಶುದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ರಾಜಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರ ಪ್ರಾಣ ಮನಗಳಿಗೆ ರಾಜನಾದ ಜೀವನ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಯೋಗದ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಶರೀರ ಇಂದ್ರೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲನು. ನಿಜಗುಣಶಿವಯೋಗಿಗಳು ಕೈವಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಯೋಗಿಗಲ್ಲದೆ ದೊರೆವುದೇ ಪರತರ ಮುಕ್ತಿ !!ಪ!!
ಚಿರಸು ಖಾಸನತೆ ಶರೀರದ ಸಸಿನತೆ!
ಕರಣನಿಕರದ ನಿಶ್ಚಲತೆ!!
ಮಾರುತಮನ ದಿಟ್ಟಿಗಳೊಂದು ಗೂಡುತೆ!
ವರಹೃದಯಾನು ಸಂಧಾನತೆ" !!೧ !!

ಈ ಎಲ್ಲಾಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ರಾಜಯೋಗವು. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧಕನು ಸುಖಕರವಾದ ಆಸನ, ಶರೀರದ ಸರಳತೆ, ಇಂದ್ರೀಯಗಳ ನಿಶ್ಚಲತ್ವ, ವಾಯು, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಒಂದುಗೂಡುವಿಕೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅನುಸಂಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂತಹವನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪರತರ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವನು.

ಕರ್ಮಯೋಗ :- ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಸಾಧಕರು ಕರ್ಮಯೋಗದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಗುವುದು. ಕರ್ಮವೇ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಜನನ ಮರಣ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಹೊನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು, ಮಣ್ಣು, ಅಧಿಕಾರ, ಕೀರ್ತಿ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನವರು ಕಲ್ಪನಾತೀತ ವೇಷಗಳನ್ನು

ಹಾಕಿ ಸ್ವಾರ್ಥಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ವೇಷಹಾಕಿ, ಕಪಟತನ, ದೂರ್ತನದ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕುಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಜ್ಜನ, ಸಾಧು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುವರು. ಇಂತವರಿಗೆ ಕರ್ಮ ಬಂದನವು ಅತಿ ಘೋರವಾದದ್ದು. ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ , ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ವಾಯುಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಖವಾಗುವಂತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಾಯುಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗದ ಬೀಡಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದುಷ್ಟ ವಿಚಾರ, ದುಷ್ಟ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮನೋಶರೀರವು ರೋಗಮಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತವೆಂಬ ಔಷಧವು ಸಿಕ್ಕು, ಶುದ್ಧವಾಗುವವರೆಗೆ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕೆಲವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸಕಾಮಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ಇಂಥವರ ಕರ್ಮಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಂತೆ ಸಕಾಮಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳು, ದಾನಧರ್ಮಗಳು, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ದೇಶಸೇವೆಗಳು ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕವನ್ನೇ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವರು ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವವು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಹಂಕಾರ ಮಮಕಾರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳು ಬಂದನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವವು. ಅಹಂಕಾರ, ಮಮಕಾರಗಳನ್ನೇ ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಈಶ್ವಾರರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪ್ರೀತ್ಯಾರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಸವಣ್ಣ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸವೆಂದು ತಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮ ದೇವರಪೂಜೆ ಎಂದು ಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುವನೇ ನಿಜವಾದ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುವನು.

ಯಂತ್ರ ಯೋಗ:– ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರ ಸಾಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಭಾವಯಂತ್ರವೆಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೈವೀಶಕ್ತಿವಾಸವಿರುವಂಥಹ ಶಾಲಗುಗ ಶಿಲೆಗಳು ನಿರ್ಮದೇಶ್ವರಶಿಲೆ ಅಪರಾಜಿತ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಿತ್ಯಯಂತ್ರಗಳು. ಭಾವಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಭಾವದ ಪ್ರಧಾನತೆಯಿರುತದೆ. ಅಷ್ಟಗಂಧ, ಸುರಭಿದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಮೊದಲಾದ ತಗಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಷಡ್ದಲ, ಅಷ್ಟದಲ, ಶರ್ತಲ, ರೇಖೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ , ತಂತ್ರೋಕ್ತ, ಮತ್ತು ಮಂತ್ರೋಕ್ತ ಪೂಜಿಸಿ ಸಾಧನ ಮಾಡುವುದೇ ಯಂತ್ರ ಸಾಧನೆಯು.

ತಂತ್ರಯೋಗ:– ತತ್ವ, ಮಂತ್ರ, ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಸಮನ್ವಿತವಾದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರದಿಂದ ವರ್ಣಿಸುವ ಸಾಧಕನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದೇ ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯು. ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರವು ಶಿವನಿಂದ ರಚಿತವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿದ್ರವ್ಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ತಂತ್ರಸಾಧನೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಔಷಧಿದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಕೂಡ ಮಂತ್ರ ಯಂತ್ರಗಳ ಉಪಯೋಗವು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಸೇಶ್ವರ ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೃಢಶರೀರದಿಂದ ಮಂತ್ರ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ರಸಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಪ್ರಯೋಗಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಂರಜವನ್ನು ಅದರ ಘನತ್ವವನ್ನು ಚಂಚಲ್ವವನ್ನು ರಹಿತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಜಿತ ಪಾರಜವೆಂದು ಹೆಸರು. ಬಳಿಕ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲದಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಂಥ ಪಾರಜಕ್ಕೆ 'ಮೃತ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ತರುವಾಯ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಓದ್ಧ' ಪಾರಜವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ರೀತಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಭಸ್ಮವನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರವು ದಿವ್ಯ ಅಜರ ಮತ್ತು ಅಮರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವಜ್ರಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ಯೋಗಸಾಧನದ ಮುಖಾಂತರ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಾಥಯೋಗ:– ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನಿಂದ ಪರಾಪ್ರಕೃತಿಯು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಂಪನದಿಂದ ನಾದವು ಉದ್ಭವವಾಯಿತು. ಇದೇ ಓಂಕಾರನಾದವು. ಈ ನಾಥವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವನೇ ನಾಥಯೋಗಿಯು. ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ನಾದದ ಉದ್ಭಬವಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅವಿನಾಶಿಯು. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಾದವು ಓತಪ್ರೋತವಗಿದೆ. ಪೈಥಾಗೋರಸ್ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ನಾದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಂಡಲದ ಸಂಗೀತವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಂಡಲಗಳಿವೆ. ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ, ಮಹಾಕಾರಣ, ಮತ್ತು ಕೈವಲ್ಯ. ಕೈವಲ್ಯ ಮಂಡಲವೇ ಓಂಕಾರದ ಮೂಲಸ್ಥಾನವು. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಮಂಡಲಗಳು ಮಾಯಕ ಮತ್ತು ಜಡವಾದವಿರುತ್ತದೆ. ಕೈವಲ್ಯ ಮಂಡಲದೊಡನೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕಂಪನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾದವಾದರೆ ಅದರ ಧಾರೆಯ ಕಂಪನದ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣ , ಮಹಾಕಾರಣ, ಮಂಡಲದ ನಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ನಾದವು ಕ್ರಮೇಣ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಮಧುರವೂ ಆಗುತ್ತ ನಡೆದು ಕೈವಲ್ಯ ಮಂಡಲದ ಓಂಕಾರದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಪಂಚ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಕಳಚಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾದವು ಅಂಧಕಾರ, ಪ್ರಕಾಶ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮನಾದ ಈ ಮೂರು ಪರದೆಗಳನ್ನು ದಾಟಭೇಕಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವು ಬಿಂದುರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಪರಮಬಿಂದುವೇ ಬೀಜಾಕ್ಷರವು. ಅದರ ಮೇಲಿರುವುದೇ ಮುಲ ಓಂಕಾರ ನಾಥವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಈ ಆದಿನಾದಕ್ಕೆ ಹುಂಕಾರವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಈ ನಾದವು ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮನೊಡನೆ ಲಯವಾದಾಗ ಯೋಗಿಯು ನಿರಂಜನ ಬ್ರಹ್ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಾದವಾದಾಗ ಅದರ ಕಂಪನದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಂಡಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಾದವು ಕಂಪಿಸುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಕಂಪನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮೂಲ ನಾದವು ಕಂಪಿಸಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಲಯವಾದಾಗ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಪಾದವನ್ನೇ ಪಡೆಯುವನು.

ಈ ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ನಡೆದಾಗ ನಾದಯೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ, ನವಮೇಘ ಗರ್ಜನೆ, ದುಂದುಭಿಯದ್ವನಿ,ಹಾಗು ಜಲಪ್ರಪಾತದ ದ್ವನಿಗಳು ಕೇಳುವವು. ಬಳಿಕ ಸಿಂಹದ್ವನಿ, ಘಂಟಾನಾದ, ಅಂತ್ಯದ್ಲಲಿ ಗೆಜ್ಜೆಯದ್ವನಿ, ಮುರಲಿಯ ದ್ವನಿ, ವೀಣಾದ್ವನಿಗಳು ಕೇಳುವವು.

ಜಪಯೋಗ:– ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಮತ್ತು ಗುರುವು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಗವಂತನ ನಾಮ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರವನ್ನೆ ಮಾಲೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಾಲಾರಹಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರ

ಜಪಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಸಾಧಕನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜಪವನ್ನು ಸಕಾಮಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿಷ್ಕಾಮಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕಾಮಿ ಜಪಸಾಧಕನು ಕೇವಲ ಐಹಿಕ ಸುಖಭೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನಃ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ನಿಷ್ಕಾಮ ಜಪಮಾಡುವವನು ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತಾನೆ. ಜಪಸಾಧಕನು ಹತ್ತು ನಾಮಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತನ್ನನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವು. ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾದಿಸಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಜಪದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತೊಡಗಿದರೆ ಜಪವು ವೈರಿಯಿಂದ ಮಾದ್ಯಮಾ, ಪಶ್ವಂತಿ ಕೊನೆ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಾಜಪವು ನಡೆಯುವುದು. ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಗಳು ಭಗವನ್ನಾಮಯವಾದಾಗ ರೋಮರೋಮಗಳಲ್ಲಿ ಜಪವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಅಂತರಂಗದಷ್ಟೇ ಭಗವನ್ನಾಮಯಾವಾದಾಗಲೇ ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಣುರೇಣುಗಳು ಭಗವನ್ನಾಮದಿಂದ ಓತಪ್ರೋತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾಮಜಪಸಾಧಕನು ಭಗವನ್ನಾಮವೆಂಬ ವಿಶ್ವಚೇತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಯೋಗ:– ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮರಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರೇಮಮಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಅಹಂಕಾರ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಾಮ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಾಮ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಗಳು. ಸಕಾಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಐತಿಕ ಸುಖಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವವು. ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಭಕ್ತನನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವು ನಮ್ಮ ಮನಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಷ್ಟು ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ಅಸುರಿ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ದೈವೀ ಭಾವಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ರ. ಅಹಂಕಾರಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೦೧. ಶ್ರೀವತ್ಸಯೋಗಾನಂದ, ಯೋಗಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪುಟ-೦೯
೦೨. ಅದೇ ಪುಟ-೧೨
೦೩. ಅದೇ ಪುಟ-೧೩
೦೪. ಅದೇ ಪುಟ-೧೦೨
೦೫. ಅದೇ ಪುಟ-೧೦೩
೦೬. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರ ಸರಸ್ವತಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿವಿವೇಕಾನಂದರ ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಪುಟ-೫೬
೦೭. ಅದೇ ಪುಟ-೫೭
೦೮. ಮಂಜುನಾಥನ್ ಜಿ.ಜಿ. ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರ,ಪುಟ-೦೩
೦೯. ಅದೇ ಪುಟ-೦೫
೧೦. ಪಂಡಿತ ಮಾ.ಪೂ. ಆಧಿನಿಕ ಮಾನವನಿಗಾಗಿ ಯೋಗ, ಪುಟ-೦೫
೧೧. ಅದೇ ಪುಟ-೦೭
೧೨. ಅದೇ ಪುಟ-೧೩
೧೩. ಬಸವರಾಜ ಅಡಗಲಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನ ಯೋಗ, ಪುಟ-೫೮
೧೪. ಅದೇ ಪುಟ-೫೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

[illegible]

[illegible]

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಯೋಗ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶ. ಈ ಯೋಗಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಆರಂಭದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದವರೆಗಿನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಅನುಸಾರ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಲಾಗಿದೆ. ಹತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೃತಿ ವಡ್ಡಾರಾಧನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಬೇಂದ್ರೆ, ಕುವೆಂಪು ಮೊದಲಾದವರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಯೋಗದ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ನೂರು ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಈ ಮಾತು ವಿಶೇಶವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ರಹಸ್ಯವಿದ್ಯೆ, ಗೂಡವಿದ್ಯೆ, ಅಮರವಿದ್ಯೆ, ಕಾಲ ವಂಚಣಿ ವಿದ್ಯೆ, ಕುಂಡಲನೀ ವಿದ್ಯೆ,ಆತ್ಮವಿದಯೆ, ಸಿದ್ಧಿವಿದ್ಯೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

➢ **ಕನ್ನಡ ಜೈನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ:-** ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಸಾಧಕರು ನಿರ್ಮಾಣ ಪದವಿ ಪಡೆಯಲು ದೇಹವನ್ನು ಉಗ್ರವಾಗಿದಂಡಿಸುವುದುಂಟು. ತನ್ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯ ಭೋಗಗಳ ತ್ಯಾಗದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸುವರು. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಜೈನಯುಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು "ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ" "ಆದಿಪುರಾಣ" ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಧರ್ಮಾಮೃತ' 'ಸಮಯಪರೀಕ್ಷೆ' 'ರತ್ನಕಂಠಕ' ಭರತೇಶವೈಭವ, ಯೋಗರತ್ನಾಕರ, ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣ. ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದ್ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಯೋಗ ವಿಚಾರಗಳು 'ಪತಂಜಲ ಯೋಗ'ದ ಹಾಗೂ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಸೂತ್ರಾರ್ಥ, ಶ್ಲೋಕಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದಾ; ಆದಿಪುರಾಣದ ಪದ್ಯ

"ಕರಗಳ ಕೇಸರಿಗಳ್ಬೆ ಪುಷ್ಕರಧೃತ ಸ್ವಚ್ಛಾಂಬುವ ನಿಡೆಬೀ
ಕರ ಶಾರ್ದೂಲ ಕುಳಂ ಕುರಂಗ ಕುಲದೋಳ್ ತಳ್ವೋಯ್ದು ಒಂದಾಡೆಕೆ
ಸರಣೆಸ್ತನ್ಯ ವನ್ಯಗಜಪೋತಾನಿಕ ಮುಂದಾಲೆ ಶಾಂ
ತರಸಂ ಪೊಪುಳಿವೋದುದಾ ಮುನಿಪನಿಂ ತತ್ಕಾಂತಕಾಂತದೋಳ್"

ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ "ಅಹಿಂಸಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಮ ತತ್ಸನ್ನಿದೌವೈರತ್ಸಾಗ" ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥವು ಚಿತ್ರಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆ ನೆಲೆಸಿರುವಲ್ಲಿ ವೈರತ್ವವ ಧ್ವಂಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದು ಪತಂಜಲಿಯ "ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವಾದ 'ಯಮ'ದ ದ್ವಿತೀಯ ಅಂಶದ ಅಬಿಪ್ರಾಯ". ಮೇಲಿನ ಆದಿಪುರಾಣದ ಪದ್ಯದ ವಿಸಯ ಈ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆದಿತೀರ್ಥಂಕರನ ತಪಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಭಾವದಿಮದ ಅಲ್ಲಿಯ ಹುಲಿ-ಹರಣಿ ಮುಂತಾದ ಆ ಜನ್ಮ ವೈರತ್ವವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಶಮ್ಯವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದಾಗಿ ಸೌದಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಇದ್ಧವು ಎಂಬುದು ಮನನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ರತ್ನಾಕರ ಕಾವ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾ:

"ಕೊಲೆ ಹುಸಿ ಕಳವಂ ತೊರೆವುದು
ಸಲೆ ಕ್ಷಮೆ ದೃಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ದಯಯಾರ್ಜವಮುಂ
ಸಲೆ ಶೌಚಮುಂ ವಿಹಾರಂ
ಕೆಲಚರ್ಯಮ ದಶ ವಿದಂಗಳಂತಿರ ಪೇಳ್ವಂ"

ಶಾಂತರಸನು ಈ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಅಸತ್ಯ, ಕಳವು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತಮ್ಮ 'ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ' ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಚರಾ, ಪರಿಗ್ರಹಾಯಮಾ. ಶೌಚಸಂತೋಷತಪಸ್ವಾದ್ಯಾಯೇಶ್ವರಪ್ರಾಣಿಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾ: ಈ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುವನು.

➢ <u>ಪದ್ಮರಾಜ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ</u>

ಪದ್ಮರಸನು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಮ, ನಿಯಮ ಮಾರ್ಗದಿಂ ಮಾಡಿ ಪದ್ಮಸೀನನಾಗಿ ಮೆಲ್ಲನಿಡೆಯಿಂ ಪ್ರಾಯಣವಾಯುವಂ ಪೂರಿಸುತ ಸಲ್ಲೀಲತೆಯಿಂದಂ ರೇಜಿಸುತೆ ವಿಂಗಲೆಯಿಸುಲ್ಲಾಸದಿಂದೆ ಚತ್ಸೂರ್ಯನಿಂ ಪೂರಿಸುತ್ತಾ ಚಂದ್ರನಿಂದೆ ಮತಂ... ಪ್ರಾಣಯೋಗ ಮಾಗಲ್ಯೆ(೨೭ ಪು)ಇದೇ ರೀತಿ ೨೮, ೨೯, ೩೦, ೪೩೧ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಭಯೋಗ ೧೨೭ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ೨೪೯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗ ೩೧೨ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪಂತಂಜಲ ಯೋಗವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

➢ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಂಚತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ:-(ಧುರ್ಗಸಿಂಹ)

ತುಂಗಭುಜನ ಕಥೆ :-ತುಂಗರಾಜನಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಯೋಗಸಿದ್ದ, ತಂತ್ರಸಿದ್ದ,ಮಂತ್ರಸಿದ್ದ ಎಂಬ ಮೂವರು ಸಿದ್ಧರು ಬರುತ್ತಾರೆ.ಎಷ್ಟುಕಾಲ ವಾಗಿದ್ಧರು ಎಲುಬುಗಳು ಇಂಥಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳವೇಎಂದುಯೋಗಸಿದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.ವಿಶಕರ್ಮನಂತೆ ಅವನು ಜೋಡಿಸಿದ ಆಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತ್ರಂತ್ರಸಿದ್ಧನೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬುತ್ತೇನೆಂದು ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧನೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅರಸ ಮಾಡಿರೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಯೋಗಸಿದ್ಧ ಇವು ಸಿಂಹದ ಎಲುಬು ಎಂದಾಗ ತಂತ್ರಸಿದ್ಧ ಅದಕ್ಕೆ ಆಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧ ಖಂಡಿತ ಜೀವ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಿಗಳು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಅರಸ ಕೇಳದೇ ಇದ್ದಾಗ ಜೀವಂತವಾದ ಸಿಂಹ ಅವನ ಚಾತುರ ಚದುರಂಗ ಸೇನೆ ಅವನ ಆನೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುವುದು.ಹೀಗೆ ಪಂಚತಂತ್ರ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

➢ ವಿರಶೈವ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಶತಮಾನದ ಶರಣಯುಗವು ಸರ್ವದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಬಸವಣ್ಣನವರ ಮುಂದಾಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದ ಶರಣಚಳುವಳಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಿತು. ಈ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ನೆಲೆಯಲ್ಲದ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತಗೊಂಡವು. ಮೂಲತಃ ಅನುಭಾವಿಕ ಮನೋಧರ್ಮದ ಶರಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತು. ಈ ಸಾಧನೆ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಲ್ಯಾಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ವರ್ದಿಸಿತು. ಶಿವಶರಣರ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೇವಲ ಆಂತರಿಕ, ಸಂಸಾರ ರಹಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಲೌಖಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ, ಸಂಸಾರ ಸಹಿತ ಸಾಧನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಶರಣರು. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಕ್ಷೇಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದರು. ಅವರು ಮನೆಯನ್ನೇ ಮಠ ಮಂದಿರವಾಗಿ ಘಟವನ್ನೇ ಗುಡಿಯವನ್ನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರಿ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಸನ್ಯಾಸಿ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಊರು, ಮನೆ, ಮಂದಿ, ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಕ್ತಿತ್ಯಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆಚರಿಸಿ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದಿ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು. ಶರಣರು ಜಾಣನು ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥ ವೆರಡನು, ಮಾಣದೆ ಕೂಡಿ ನಡೆಸುತ ನಿಂತು ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳ ನುಡಿಯಂತೆ ಭೌತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚಗಳನ್ನು ಜೋಡು ಗೊಡದಂತೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತು ಸಾಗಿಸಿ ಸದ್ಗತಿಕಂಡ ದೀರರು. ಶರಣರ ಮುಕ್ತಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಸಿಗಬಹುದೆಂಬ ವಾದವಿದೆ. ಮುಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಅನುಭಾವಿಸಬಹುದಾದ ಸಂದೇಹ ಮುಕ್ತಿ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ. ಅಂದರೆ ಯೋಗದ ಗುರಿ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬುದು ಶರಣರ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸಾಧನೆ, ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಯೋಗಿ ಬಸವಣ್ಣ, ಮಹಾಜ್ಞಾನ ಯೋಗಿ ಅಲ್ಲಮ, ವೀರಯೋಗಿನಿ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ, ಶಿವಯೋಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಮ, ಜ್ಞಾನಯೋಗಿ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಹಾಗೂ ಕಾಯಕಯೋಗಿಗಳಾದ ಇತರ ಶರಣರೆಲ್ಲರ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಅಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದ ಉಪಕ್ರಮ ಶಿವಶರಣದಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಜೀವನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನೆ ಸನ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದ. ಮುನ್ನಡೆಸಿದ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಃ ಕಳಬೇಡ, ಕೊಲಬೇಡ, ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲುಬೇಡ ಮುನಿಯಬೇಡ, ಅನ್ಯರಿಗೆ, ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬೇಡ ತನ್ನ ಬಣ್ಣಿಸಬೇಡ, ಇದಿರು ಹಳಿಯಲು ಬೇಡ, ಇದೇ ಅಂತರಂಗಶುದ್ಧಿ, ಇದೇ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಇದೇ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವನೊಲಿಸುವ ಪರಿ(ಬಸವಣ್ಣ)ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳವು ಮಾಡದಿರುವ, ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಸತ್ಯ ನುಡಿಯುವ ಮೊದಲಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಯೋಗಪ್ರತಿಪಾಧಕ ಕ್ರಿ.ಶ.೨ಮತ್ತು೩ನೇ ಶತಮಾನದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೃತಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಯೋಗದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಯಾ, ಪರಿಗ್ರಹಾಯಮಾ' ಈ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ:

ಯೋಗ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳ ಹೆಸರು. ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಮುನಿ ಭಾರತದಂತಹ ಪುಣ್ಯಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದಿಂದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು.

ಅವರಂತೆಯೇ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಶರಣರು ಅಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮುಸುಕಿದ್ದ ಮೇಲು, ಕೀಳು, ಬಡವ, ಬಲ್ಲಿದ ಮೇಲ್ಜಾತಿ, ಕೆಳಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ವರ್ಗ ಸಂಘರ್ಷ ಇವುಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಹಾಡಲು ಜನಿಸಿ ಬಂದು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ ದೃಢ ನಿಲುವು ಸಮ್ಯೆನ್ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಮಾನತೆಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಕಂಕಣಕಟ್ಟಿ ನಿಂತರು. ಅಂಥ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಹಾಮಾನವತವಾದಿ ಮಹಾತ್ಮ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಮೇರು ಸದೃಶ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರಿಯಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಗಣಿಯಾಗಿ ಕರ್ಮದ ಯೋಗಿಯಾಗಿ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಾಕಾರ ಸಿಂದುವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದರು. ಈ ಮಹಾಚೈತನ್ಯ ದೀನದಲಿತರ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬಂದರು. ಜಾತ್ಯಾಂದತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮಾಜವನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಇವರು ತನ್ನ ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಬಸವಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಕಾಲೀನ,

ಶರಣರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ವಚನಗಳ ರಚನೆಗೈದು ಆ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದ ರೀತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದು. ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರವಾದದ್ದು.

ಮಹಾತ್ಮ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಒಂದು ವಚನ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

"ವಚನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಮಾಮೃತ ತುಂಬಿ
ನಯನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂರುತಿ ತುಂಬಿ
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೀರುತಿ ತುಂಬಿ
ಮನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಹು ತುಂಬಿ
ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವ ನಿಮ್ಮ ಚರಣಕಮಲದೊಳುಗಾನು ತುಂಬಿ"

ಈ ವಚನ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಲುವು ನಯವಿನಯ ಔದಾರ್ಯ, ತಲ್ಲೀನತೆ ತನ್ಮಯತೆಯ ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬಿವಾಗಿದೆ.(ನಾವು ಬಸವಣ್ಣವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಲುವು ನಯ-ವಿಜಯ ಔದಾರ್ಯ, ತಲ್ಲೀನತೆ ತನ್ಮಯತೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿದೆ.)

ನಾವು ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಸಾಂಕೇತಿಯಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ಆಡುವಲ್ಲಿ ಕೇಳುವಲ್ಲಿ ನೋಡುವಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವನ್ನು ಕಂಡ ರೀತಿ ಭಕ್ತಿಯ ಪರಕಾಷ್ಠತೆಯ ಒಂದು ನಿಶ್ಚದರ್ಶನ, ಅವರು ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಅಂಗವನ್ನು ಲೀನವಾಗಿಸಿ ಬಿಡುಷ್ಟು ದಿವ್ಯತ್ವ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಅವನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ, ಸದಾ ಅವನ ನೆನಪು, ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸಿತ್ತು. ಅದೇರೀತಿ ನಯನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂರುತಿ ತುಂಬಿ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನೋಡುವ, ಸಂತೋಷಸುವ ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ, ಒಳನೋಟ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುಯವ ಪರಿ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯೋಗಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀರುತಿ ತುಂಬಿ ಎನ್ನುವ ನುಡಿ ದೇವರ ಕೀರ್ತಿ, ದೇವರುದೊಡ್ಡವನು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಆಲಿಸುವಿಕೆ. ಮುಂತಾದವುಗಳ ಭಾವನೆ, ಭಕ್ತಿಯಾಗದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನಪು ತುಂಬಿ ಎನ್ನುವ ವಾಕ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಂಗನಂತೆ ಚಂಚಲವಾದುದು. ಈ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಯಕಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತಗೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಶಸ್ಸು, ನೆಮ್ಮದಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದುವುದು. ಸಾಧ್ಯ. ದುಡಿದು ಹುಣ್ಣುವ ಕೈಂಕರ್ಯ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ

ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂಬುದು ಸದಾ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆ ಸ್ಮರಣೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದಾದ ನೆನಪು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮಪಾದಕ್ಕೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಶರಣಾಗತನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಅಂದರೆ ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು. ಆವನಿಂದ ಬೃಹತ್ತತೆಯನ್ನು ಮಹತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವನೇ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕರುಣಾಕರ ಆ ಶಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಲೆಬಾಗಬೇಕು. ಶರಣು ಹೋಗಬೇಕು. ಆತನ ಚರಣಕಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಬಸವಣ್ಣ ಕೇವಲ ಒಮ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಇರದೇ ಚತುರ್ಮುಖಿಯೋಪಾದಿ ಅನೇಕ ಯೌಗಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗ ಸಂಯೋಗಿಯಾಗಿ, ರಾರಾಜಿಸಿದ್ದ ಆತನ ನೆನಪು ಯೋಗದ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಂತಹದ್ದು ಯೌಗಿಕಕಳೆ, ದಿವ್ಯತೇಜ, ಭವ್ಯ ಬದುಕು, ದಾರ್ಶನಿಕತ್ವ, ಸಮ್ಮಿಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ ಆತನ ಆಗಿದ್ದ. ಈತನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಗದ ಸಮಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಯಮತೆಯನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಇಂಥ ಯೋಗ ಕೂಡಾ ಬೇಕು ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿರೂಪ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿದರೂ ಅದು ಅಪೂರ್ಣವೇ. ಇವರೆಡನ್ನು ಏಕೀರ್ಭವಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಷ್ಠಾನ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಂತಾಗುವುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಬೇಕು ಬಸವಣ್ಣ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

ಶಿವಯೋಗ+ದೃಷ್ಟಿಯೋಗ:–

ಒಂದು ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಾರಿಗಳು ಶಿವ ಸಾಯಜ್ಯ ಸೇರಲು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಯೋಗಗಳುಂಟು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಉದ್ಧೇಶ ಇದೆ. ಸಾಪಲ್ಯವಂತೂ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಫಲಕಾರಿಯಾದದ್ದು ಪಕ್ವಾದದ್ದು ಈಗ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಶಿವಯೋಗ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವೀರಶೈವಾಚಾರಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದುಂಟು. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಅನೃತ, ಹಿಂಸೆ, ಪರದನ, ಪರಸ್ತ್ರೀ, ಪರನಿಂದೆ ಇವು ಐದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಲಿಂಗಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಯಮ ಯೋಗವು ಇದಕ್ಕೆ ಶರಣ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡಿದ ಬಸವಣ್ಣನ ಒಂದು ವಚನ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.

"ಕಳಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ, ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ
ತನ್ನ ಬಣ್ಣಿಸಬೇಡ, ಇದಿರು ಹಳಿಯಲು ಬೇಡ, ಮುನಿಯಬೇಡ
ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯಪಡಬೇಡ, ಇದೇ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ,
ಇದೇ ಬಹಿರಂಗಶುದ್ಧಿ, ಇದೇ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಲಿಸುವ ಪರಿ"

ಬಸವಣ್ಣ

ಎನ್ನುವ ವಚನದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಅಂತರ್ಯ ಕುಡಂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಲ್ಮಷದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಶುದ್ಧಿ ಪನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಶಿವಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ಧೇಶವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಮ ಯೋಗವೆಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಇವುಗಳು ಯಮ ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಶಿವಯೋಗ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಎಂದರೆ ನಿರಪೇಕ್ಷನಾಗಿ, ಶಿವಹರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಆಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಾಪಕ್ಕೆ ಬೀತನಾಗಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚಕನಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷ, ಸ್ವಾದ್ಯಾಯ, ತಪಸ್ಸು ಈ ಈಶ್ವರೀ ಪಣಿದಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನ ಎಂದರೆ ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ ಅರ್ದಚಂದ್ರಾಸನ, ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ಥಿರಚಿತ್ತರಾಗಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಂ ಎಂಬಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಘತ್ವಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ, ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ರೇಚಕ ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿದಾನವಾಗಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗದೇ ಜ್ಞಾನಿಯೂ, ಧರ್ಮಿಷ್ಟನೂ ಆಗಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಲಿಂಗ ಮುಖದಿಂದ ಸಾವದಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದರೆ ಪಂಚ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಮಾಡಿ ತನ್ನ

ಮನಸ್ಸನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಎಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧ ಪರಮಾತ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ಶಿವಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕರಸ್ಥಲದ ಲಿಂಗವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದರಿತು ಅದನ್ನು ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚಾರಲಿಂಗ ಗುರುಲಿಂಗ, ಶಿವಲಿಂಗ ಜಂಗಮಲಿಂಗ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ, ಮಹಾಲಿಂಗಗಳಾಗಿ ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಧಾರಣ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಧಾರಣದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಿಂಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ ಭಾವ, ಕರುಣ, ಮಾನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ಲಿಂಗವು ತೊಳಗಿ ಬೆಳಗುವುದು ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗುವುದಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಧಾರುಣದ ಮುಂದಿನ ಹಂತವೇ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಣಕ್ಕಿಂತ ೧೨ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಬಸವಯುಗದ ಶಿವಶರಣೆಯರು ಯೋಗದ ಆಚರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಸಹಜಯೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಶರಣರು ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೆ ಸಾಗಿ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆ ಯೋಗರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವಯೋಗ ಎಂಬ ವಿನೂತನ ಮಾರ್ಗದ ಅವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದ ಯೋಗವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ದುರಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯ ದುರುಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಟುವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಿದರು. ಆಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೊರಂದಿಗೆ ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಮೂಲತಃ ಇಷ್ಟಲಿಂಗದ ಅನುಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಐಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಈ ಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಿವಶರಣೆಯರ ವಚನಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಚನಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಪರಮಾರ್ಥ ಪರವಾದವು ಕಡಿಮೆ. ಅಲೌಕಿಕ ವಚನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಮಹದೇವಿಯಕ್ಕ ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮೋಳಿಗೆ ಮಹಾದೇವಿ, ಲಿಂಗಮ್ಮ ಉರಿಲಿಂಗಪೆದ್ದಿಗಳ ಪುಣ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ ಕಾಳವ್ವೆ ಭೂಂತಾದೇವಿ ಮೊದಲಾದವರು ಮುಖ್ಯರು.

ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಇವರ ವಚನಗಳ ಸತ್ವ, ತತ್ವ, ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಸಮಕಾಲೀನ ಪುರುಷ ಅನುಭಾವಿಗಳ ವಚನಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಶಿವಶರಣೆಯರ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಂತಹ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಇವರ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಶರಣರ ಸರಿಸಮವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

"'ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದಾತ ಮಡಿವಾಳಯ್ಯ
ಶಿವಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದಂತ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ
ಪಶ್ಚಿಮ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದ ಮಹಾಮಹಿಮ
ನೀ ನಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾರು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ"

➢ ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ:

ಉಕ್ಕುವ ಅಜಗಣ್ಣನಯೋಗ ಅವಳನ್ನೆ ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಇವನು ಷಟ್ತ್ರಿಂಶತ್ ತತ್ವದ ಗರ್ಭಿಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ಧಾತ. ಮಹಾತತ್ತ್ವ ಪರಾತತ್ವ ಮಹಾಲಿಂಗವಾಗಿದ್ದನೆಂಬುದು ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕನ ಮತವಾಗಿತ್ತು. ಈಕೆಗೆ ಗುರುವೂ ಆಗಿದ್ದ ಅಜಗಣ್ಣ. ಲಿಂಗೈಕ್ಯನಾದಾಗ ಅವನ ಅಗಲಿಕೆಯ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅವನ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

"ಅಲರೊಳಡಗಿದ ಪರಿಮಳದಂತೆ
ಪತಂಗದೊಳಡಗಿದ ಅನಲನಂತೆ
ಶಶಿಯೊಳಡಗಿದ ಷೋಡಶ ಕಳೆಯಂತೆ
ಉಲುಹಲಡಗಿದ ವಾಯುವಿನಂತೆ
ಸಿಡಿಲೊಡಗಿದ ಗಾತ್ರದ ತೇಜದಂತೆ
ಇರಬೇಕಯ್ಯ ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಅಜಗಣ್ಣ ತಂದೆಯಂತೆ"

ಯೋಗಿ ಯೊಳಗಡಗಿರುವ ಯೋಗ ಅಗೋಚರವಾದುದು. ರಹಸ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅದರ ನಿರೂಪವು ಪುಷ್ಪದೊಳಗಣ ಪರಿಮಳದಂತೆ, ಪತಂಗದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿಯ ಘೊಡಶಕಳೆಯಂತೆ, ಸ್ತಬ್ಧತೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿನಂತೆ, ಸಿಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕ ಉಪಮೇಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯೇ ಆಗಿದ್ದನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

➢ ಲಿಂಗಮ್ಮನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ:–

ಲಿಂಗಮ್ಮನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಚಿತಿಮಹಂತ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳು ಅಕ್ಕನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿಯ ಯೋಗದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿವೆ.

"ಆಧಾರವ ಬಲಿಯ ಬೇಗೆ ವರಿಯಿತ್ತು
ಕಿಚ್ಚು ಆವರಿಸಿ ಉರ್ಧ್ವಕ್ಕೇರಿತ್ತು
ಸಾಸಿರದಳದ ಅಮೃತದ ಕೊಡಕಾಯಿತ್ತು
ಕಾಯ್ದ ಅಮೃತ ಉಕ್ಕಿ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕೆ ಅಮೃತವನುಂಡು
ಹಸಿವಕೆಟ್ಟಿತ್ತು ವೃಷೆಯಡಗಿತ್ತು, ನಿದ್ರೆಯರತಿತ್ತು"

ಮೂಲಾದಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಪ್ತರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಚಾಲನೆದಿಂದ ಉದ್ದೀಪನಗೊಂಡ ಕುಂಡಲಿನಿಯೂ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಶಿರಸಿನಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳ ಮಾದ್ಯದ ಅಮೃತ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಮೀಟಿತ್ತು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೂಸಿದ ತತ್‌ರಸದಿಂದ ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಗಿ ದೇಹಗುಣಗಳಳಿದು ದೇವಗುಣಗಳು ನೆಲೆಸಿ ಅಂಗಲಿಂಗಗಳು ಅಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತೆ ಎಂದು ನಿವೇದಿಸುವ ಲಿಂಗಮ್ಮನ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಚನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಖೇಚರಿ ಮುದ್ರೆಯ ತ್ವರಿತಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

➢ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ

ಪತಂಜಲಿಯು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾಣಿದಾನದ ಉತ್ಕಟರೂಪವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗವನ್ನು ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ರುದ್ರಭಟ್ಟನ ಜಗನ್ನಾಥ ವಿಜಯ, ಕುಮಾರವ್ಯಾಸನ ಗದುಗಿನ ಭಾರತ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ಜೈಮಿನಿಭಾರತ, ಮಹಾಲಿಂಗರಂಗನ ಅನುಭವಾಮೃತ, ಚಿದಾನಂದವದೂತರ ಜ್ಞಾನಸಿಂಧು, ದಾಸರ ಪದಗಳು ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

"ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ನಿದಿಯ
ನಿರ್ವಹಿಸಲೀ ನಾಲ್ಕು ಭೂಮಿಯ
ಸರ್ವದಾಭ್ಯಾಸವನು ಮಾಡಲು ಬೇಕೆ ಬೇಕೆನಲು
--
ಕ್ಲೇಶ ಪಂಚಕವೆನಲವಿದ್ಯಾ
ಕೇಶವೊಂದಸ್ಮಿತೆಯೆರಡು ಕೇ
ಳಾಸೆವಡೆದಿಹರಾಗ ಮೂರಾ ದ್ವೇಷವದು ನಾಲ್ಕು"
--

ಅನುಭವಾಮೃತದ ಈ ಪದ್ಯಗಳು ಸ್ಮೃತಿ ಪರಿಶುದ್ಧೌಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯೋವಾರ್ಥ ಮಾತ್ರಾ ನಿರ್ಭಾಸಾ ನಿರ್ವಿತಕಾರ ಅವಿದ್ಯಾಸ್ಮಿತರಾಗ ದ್ವೇಷಾಭಿನಿವೇಶಾಃ . ಇಂತಹ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಕಲ್ಪ ಅಳಿದು ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ನೆಲಸಲು ಸ್ಮೃತಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವರೂಪ ಭಾವ ಶೂನ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಸ್ಮಿತೆ,(ಮಾಯ) ರಾಗ (ಮೋಹ), ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನೆವೇಶ (ಆಕರ್ಷಣೆ)ಗಳು ಯೋಗ ವಿಘ್ನಗಳೆಂಬುದು ಅನುಭವಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸತ್ಯವ್ರತವುಳ್ಳವಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಭಯವುಂಟೆ
——
ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ ಒಡಲು ಹೊರೆಯಲು ಬೇಡ
——

ಕನಕದಾಸರ ಮುಂತಾದ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗದ ಅಂಶಗಳಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

➢ ಕನಕದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ:–

ಅರಿಗಳವಲ್ಲಾತ್ಮ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ
ಸೇರಿ ಸುಜ್ಞಾನದಲಿ ಸವಿದುತಾನಿಗಲ್ಲದೆ [೧೫೦]
ತಾನ್ಯಾರು ದೇಹವ್ಯಾರು–ದಿವ್ಯ
ಜ್ಞಾನದಲಿ ತಿಳಿದಂತ ಪರಯೋಗಿ [೧೫೨]
... ಮದನ ಮಾರ್ಗದ ಕಟ್ಟಲು
ಬಲವುಳ್ಳುಭಕ್ತ, ಮುನಿ, ಸನ್ಯಾಸಿ, ಯೋಗಿಗಳ
ಸುಲಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲರು ಸಿಕ್ಕಿದರು ಸೆರೆಯಿ
ಅಣಿಮಾದಿ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನು ಕೈಕೊಳ್ಳದಲೆ
ಹ್ಯಾಲಿಗೆ ನೀ ದಾಸನಾದೆ ಪ್ರಾಣಿ [೨೪೫]
ಭಾಗವತ ಜನರಿಗೆ
ಎಲ್ಲಿಹುದು ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗವು
ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಹುದು ಸುಜ್ಞಾನಯೋಗಿಗಳಿಗೆ [೨೭೧]
'ಆರುಚಕ್ರದ ನೆಲೆಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲಿ
ಮಾಡು ಮೂರ್ತಿಯಿ ಮೂರು ಕಡೆಯೊಳಿರಿಸಿ
ವಾರ ಪಿತನ ಕಾಗಿನೆಲೆಯಾದಿ ಕೇಶವನ
ಸಾರಿ ಭಜಿಸಿದವರಿಗೆ ಕೊರೆವ ಕೊರತೆ ಉಂಟೇ?
ಸಾಗರಶಯನನ ಭೋಗೀಶನ ಮೇಲೆ
ಯೋಗ ನಿದ್ರೆಯೋಳಿಪ್ಪ ದೇವನನು '[೪೦೭]
ದಾಸರಿಗೆ ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕನಕದಾಸರು
ಹೀಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

➢ ಹರಿಹರನ ರಗಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ

"ಜಡೆಯ ಶಂಕರನ ಚರಣಧ್ಯಾನ ಯೋಗದಿಂ [೨೮೬]
ಸಿದ್ಧರಾಮನನ್ನು (ಅಲ್ಲಮ ಪ್ರಭುದೇವರ ರಗಳೆ)
ಶಿವಯೋಗಿ; 'ಸಿದ್ಧಶಿವಯೋಗಿ ಮಹಾಯೋಗಿ' ಬೆಳಗಿನ
ಯೋಗಿ' ಅಭಿನವಯೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ" [೩೦೩]

➢ ಭರತೇಶ ವೈಭವದಲ್ಲಿ ಯೋಗ (ರತ್ನಾಕರವರ್ಣಿ)

ರತ್ನಾಕರವರ್ಣಿ ಕೃತಿಯನ್ನೇ ಭೋಗ ವಿಜಯ, ಯೋಗ ವಿಜಯ, ದಿಗ್ವಿಜಯ ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ ಕತೆ ಮುಂದುವರೆದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಶ್ರೀಣ್ವಾರೋಹಣ ಸ್ವಯಂವರ ವರ್ಣನೆ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಮತಿಯುದ್ವಾಹ, ನಗರ, ಸಲ್ಲಾಪ ಮುಂತಾದ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಜಿನಮುಕ್ತಿಗಮನ, ರಾಜ್ಯಪಾಲನ, ಭರತೇಶ ನಿರ್ವೇಗ, ಧ್ಯಾನ ಸಮರ್ಥ್ಯ, ಚಕ್ರೇಶ ಕೈವಲ್ಯ, ಸರ್ವನಿರ್ವೇಗ, ಸರ್ವರ ಮೋಕ್ಷ ಇವು ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ' ವರರತ್ನಾಕರಯೋಗಿ' ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಅಪೂರ್ವ ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರಣಯ ಲೀಲೆ ಎಂದರೆ ರತ್ನಾಕರನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಗಳ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ವಿರಚಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಸುರತಯಜ್ಞ . ಕವಿ ಯೋಗಭೋಗವಾಗಲಿ ನಿನ್ನ ಸಂಯೋಗವಾದರೆ ತಾನೆ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಭರತೇಶ ಬಾಳೆಲ್ಲ ಬೇದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಾಸಂಪುಟ ಈ ಸಂಸಾರದ ಹಾಳೆ ಹಾಳೆಯಲ್ಲೂ ಭೋಗದ ಅಕ್ಕರಾವಳಿಯನ್ನು ಯೋಗದ ಮಸಿಯಿಂದ ಬರೆದಿದೆ.

ಕವಿ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲದೇ ಭೋಗಿಸುವ ಭೋಗಿ ಭವರೋಗಿ

ಜ್ಞಾನವಿಡಿದ ಭೋಗಿ ಯೋಗಿ

ಜ್ಞಾನವೇ ನಾನು ಶರೀರನಾನಾರೆಂದ

ಮಾನಸದನು ಭವವತ್ತಿ

ಕರ್ಮ ಬಂದನ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ಭೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಭರತನು 'ರಸಯೋಗ' ರತ್ನಾಕರನ ಪರಮೋದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಹಂಸ ಕಲೋಪಾಸನೆಯೇ ವಿಷಯ ಸುಕದಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ರಸಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದತ್ತ ಸಾಗಿದ.

➢ ತತ್ವಪದಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ:-

ಧರ್ಮ ತತ್ವಗಳನ್ನರಿಯದ ಅಕ್ಷರಜ್ಞಾನವಿರದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಅನುಭಾವಿಗಳಾದ ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಪ, ಶಿವಯೋಗಿ ಕಡುಕೋಳ ಮಡಿವಾಳಪ್ಪ, ಕೊಡಲೂರು ಬಸವಲಿಂಗ ಶರಣರು, ಚಲವಾದಿ ಚಂದಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವರ ತತ್ವಪದಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಂಪರಾಗತ ಯೋಗ ಢಿಷಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಉದಾ:

"ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಕುಂಭಕವನೆ ಒಂದು
ಮೀರಿದ ಉನ್ಮನೀಯ ಸೇರಿದನೋ
ಘೋರ ದೊಳಗೆ ನಾನು ಬಿದ್ದೆನೊ
ಪರಿಪರಿ ಬೋರಿಡುವ ವಾದ್ಯಗಳ ಕೇಳಿದೆನೋ
ಚಿರಸುಖದ ದಾರಿಯ ತಿಳಿದೆನೋ
ಕುಳಿತು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಳು
ಸುಳಿವ ಗಾಳಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗದಿ
ಎಳೆದು ಈಡಾಚಿಂಗವ ಸುಷುಮ್ನಮಾರ್ಗದಲಿ
ಹೊಳೆದ ಪ್ರಣವಂ ಜೋತಿರೂಪದ
ಒಳಗೆ ಬ್ರಹ್ಮರಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನ
ಮುಳುಗಿಸದ ಅಪರಾದ ಎನ್ನದು ಕ್ಷಮಿಸು ಮಹದೇವಾ"

'ಯೋಗಸೂತ್ರದ' ಸಾಧನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಇರುವ 'ಸತ್ಯಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಸ್ಥರ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿರ್ದೇಶಕಾಲ ಸಂಖ್ಯಾಭಿಪರಿದೃಷ್ಟೋದೀರ್ಘ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ " ಈ ಸೂತ್ರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಉನ್ಮನಿ, ಯೋಗದನಾದ, ಯೋಗಜ್ಯೋತಿ, ಯೋಗಸ್ಥಾನ. ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಮೇಲಿನ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

➢ **ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ:**

ಯೋಗದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ಯುಗದ ಮಹಾಯೋಗಿದ್ವಯರಾದ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಮಹರ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಈ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ವಿಚಾರಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಬೇಂದ್ರೆ , ಮಧುರ ಚೆನ್ನ, ಕುವೆಂಪು, ಡಿ.ವಿ.ಜಿ., ಮುಂತಾದವರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆರಡನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

....
"ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆವವನೆ
ಕನಸಿನಲ್ಲೆ ಬೆಳೆದವನೆ
ಜೀವನವನೆ ತಳೆದವನೆ"

ಅಂಬಿಕಾದನಯದತ್ತ

ಸರ್ವ ವಸ್ತುಗಳ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇವ ದೇವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಯೋಗದ ಮೂಲತತ್ವವು.

“ಹತ್ತು ನಿಟ್ಟಿಗೆ
ಹೊತ್ತಿಸಿ ಉರಿಯನು
ನಿತ್ತೆನು ನಾ ಕಿತ್ತಡಿಯಾಗಿ
ಹತ್ತು ನಿಟ್ಟಿಗೆ
ಹೊತ್ತಿಸಿ ಉರಿಯನು
ಕುತ್ತೆನು ನಾ ಮಾಸತಿಯಾಗಿ”
ಮಧುರಚೆನ್ನ

ಯೋಗಸಾಧಕನ ಏಕತ್ವ, ದೇವತ್ವ, ಸಮರ್ಪಣತ್ವ ಭಾವಗಳನ್ನು, ಧಾರಣ, ದ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಧನೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗಗಳಾದ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಷಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಕೃತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ‘ಶ್ರೀ ಮಾತಾ’ ನಾದಲೀಲೆ, ನಾಕುತಂತಿ ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಳಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಸುಳಿದಿರುವ ಯೋಗದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದರ್ಶಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯುಗಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗವು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಸಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ.

❖ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಸ್ತುವಾನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಚನೆಯಾದ ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳು:–

➢ ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ (ಗುಬ್ಬಿಯ ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯ ೧೫೨೦)

ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಯಾದ ಗುಬ್ಬಿಯ ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯ ವಿರಚಿತ ವೀರ ಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿಯ ಯೋಗ ವಿಚಾರಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾವ್ಯಾಪಿ ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಬಹುದು.

ಯೋಗಿಶ್ವರನಾದ ಶಿವನ ಪಂಚವಿಶತಿ ಲೀಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯೋಗ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸಿದ ಶರಣರ ಚರಿತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಲೋಕದಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೀರಶೈವಾಮೃತ

ಪುರಾಣದಲ್ಲಿಯ ತತ್ವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಯೋಗ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಹೆಸರು. ಯೋಗಸೂತ್ರವು ಇವರು ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಗ್ರಂಥ ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಮೇರು ಕೃತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಸ್ಟಾಂಗಯೋಗ ವೆಂದುಕರೆದಿರುವರು. ಇದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಗ್ರ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದ ಯೋಗ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಬಹುದು.

ಕನ್ನಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಯೋಗ ವಿಷಯದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಬ್ಬಿಯ ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯರ ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣವು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಬೃಹತಕೃತಿ. ಈ ಪುರಾಣವು ವಸ್ತು, ತತ್ವ, ಧರ್ಮ, ಕಾವ್ಯ, ಗಾತ್ರ ಮುಂತಾದ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಸಾಕ್ಷಿಗಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳಿರುವುದು ವಿಶೇಷತೆ.

೧.೧ ಸಂಧಿ ೧೭ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ಸ್ವರೂಪ:

ಹಿಂಸೆ ಸತ್ಯ ಕ್ಷಮೆಯ... ಯಿಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಂ...

ತಪಸೂಹೃದಯದೊಳು ಶಿವನನೆನೆಹೆಂಬ ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯರು ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ತಪಸ್ಸು, ಶಿವ, ಭಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಗ್ರಹಯಮಾ ಶೌಚ ಸಂತೋಷತಪಸ್ವಾಧ್ಯಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿದಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ ಎಂದು ಹೇಳಿರವನು. ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಧರ್ಮ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳು ಯೋಗದ ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಾದ ಯಮ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಸತ್ಯ ನುಡಿಯುವುದು, ಹಿಂಸೆ, ಕಳವು ಮಾಡದಿರುವುದು, ದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಶುಚಿ ಸಂತೋಷ ತಪಸ್ಸು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಯನ ಶಿವಶರಣಾಗತಿ ಇವು ಯಮ ನಿಯಮದ ಅಂಶಗಳು. ಈ ಮೂಲಗುಣಗಳಿಂದ ಆರಂಭ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಸಾಧಕರನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

೧.೨ ಸಂದಿ ೧೯ ನರಕಯಾತನೆ:

ವಿಜ್ಞಾನಯೋಗ ಸನ್ಯಾಸವಂತ ಸಾಧಕನ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸುಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರ್ಮಿಗಳ ಪಾಫಿಗಳ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದ ಪಾಪದ; ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಕಾರ ತರಬೇತಿಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೧.೩ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ–ದಶವಾಯುಗಳು:

ಪೊರಮಡುವುದಾ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಯೂ... ಆ ವಾಯುವಖಿಳ ನಾಡಗಳಿಗಿಂತೀ... ಪರಕಿಸಲ ಪಾನಮಾರುತಂ ಮಾಡಿಸಿಯ ದೋದ್ವಾರಮಂ ಬಲಿವುತಂ...೪' ಕೇಳ್ಮಹಾದಾಮದೇ ಬ್ರಹ್ಮರಂರ್ಧರದೊಳಿರುತಲಂ...೩ ಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರದಾನ ಅಂಶವಾದ ವಾಯುವಿನ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ ಆಯಾ ವಾಯುಸ್ಥಾನಗಳ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಯೋಗಚಕ್ರಗಳ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ವಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಯೋಗ ಬಂದುಗಳಾದ 'ಮೂಲಬಂದ' ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಗ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಇಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಕಾಂಡ–೫–ಶಿವನ ೨೪ನೆಯ ಲೀಲೆಯಾದ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿಯ ಲೀಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದ ಈ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತ ಮತದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದ್ದು ಯೋಗ ವಿಷಯ ಇದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಧಿಯ ೧೯ರಿಂದ ಆನಂದವಿಂಶಿಕೆ... ಏಕನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಿತ್ತಂಗಾಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜತನದಿಂದ ತೋರುವುದು ತನ್ನ ನಿಜಸುಖ.. ಇಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋದಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ನಿರ್ಮಲ ಚಿತ್ತಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಿಜಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಎಂದಿರುವನು. ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸೂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ. ತದಾದೃಷ್ಟ: ಸ್ವರೂಪೇವಸ್ಥಾನಮ್' ೫ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಜೀವಾತ್ಮ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವನು.

೧.೪ ಸಂಧಿ ೧೭ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ

ವಿಲಸಿತ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಶೌಚಸಂದೇಹಮು
ಜ್ವಲ ತಪ್ಪಸ್ಸೀಶ ಪ್ರಣೀಧಾನವಿಂತೈದು

ನೆಲೆಯ ನಿಯಮಂ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಲಸತ್ಪದಾಸನಗಳಾದಿಯಾನೀರಿಗೆಯ
ಒಳಿದು ಕುಳ್ಳಿಂರ್ಪುದಾಸನವಲಾ ಶ್ವಾಸಮುಂ
ನಲದಿನಿಂ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಹೊರವಡಿಸುವುದು ಕೇಳಿ
ಸಲೇ ರೇಚಕಮಪಾನದಿಂದೊಳಗೆ ನೆಗದು ತುಂಬುವುದು

ಶ್ರೀಕರ ಸಮಾಧಿಯಂತಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಂಗಳೇ ಕಾಣಿಸಲ್ಪಟ್ಯೋದಿಂತೆನಿಸುವಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಂಗಳು ಬಳಿಕ್ಕ ಈ ಸಂಧಿಯ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿಯ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ೨೯ ಪದ್ಯಗಳ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ವೀರಶೈವಾಮೃತ ಪುರಾಣದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಧಿಯು ೧೨ರಿಂದ ೧೬ರವರೆಗಿನ ಪದ್ಯಗಳ ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನಗಲನ್ನು ಮೇಲಿನ ಷಟ್ಪದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರಕ, ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಂತರಕುಂಭಕ್ಕೆ ಹೊಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಬಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಹಂತಗಳು.

ಆಕರ್ಷಣೆಯತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಇಂದ್ರಿಯಾಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಹಜ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರತಿಯಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಅವು ಲಿಂಗವು ಮುಖಿಯಾಗಬೇಕು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಷ್ಟಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿದುವುದ ಧಾರಣ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಧಾರಣವನ್ನೇ ಸ್ವಪರಿಜ್ಞಾನ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದು ದ್ಯಾನ. ಸಾದಕನಲ್ಲಿ ಸ್ವಪರಿಜ್ಞಾನ ಹಗೂ ಸಾಧನದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಳಿದು ಸಾಧ್ಯವೊಂದೇ ಉಳಿದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವಾಗುವ ಹಂತವೇ ಸಮಾಧಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ವೀರಶೈವ ತತ್ವಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷತೆ. ಧ್ಯೇಯರೂಪ ಸಹಿತ ಸಮಾಧಿ ನಿರ್ಮಾಣಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡು ಯೋಗದ ವಿಧಗಳು ಒಂದು ಬಹಿರ್ಭಾವನೀಯ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂತರ್ಮುಖವಾದುದು ಎಂಬುದು ಮಲ್ಲಣಾರ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

➢ ಫಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆದಲ್ಲಿ ಯೋಗ (೧೫೦೦ ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿ)

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿ ವಿರಚಿತ ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆ ಇವೆರಡು ಗ್ರಂಥಗಳ ತುಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡೂ ಸಹ ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದಂತಹ

ಕೃತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆಯು ನಿಜಗುಣಯೋಗಿಗೆ ಶಿವಯೋಗಿ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ತಂದಿರುವ ಕೃತಿಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತಿ ಚೆನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿ ವಿರಚಿತ ಸಂಸ್ಕೃತ 'ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರಧೀಪಿಕೆಯ' ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಕೃತಿ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲಗ್ರಂಥ ಶಿವಸಾಮರಸ್ಯ ನಿರೂಪಣೆಯ ಪ್ರಧೀಪಿಕೆ ಯಾದರೆ ಮೂಲಾಧಾರಿತ ಭಾಷಾಂತರ ಕೃತಿಯು ಅದರ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆ ಶಿವಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪದಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು ಸೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಕೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ತನ್ಮೂಲಕ ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಪೂರ್ವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕರಣ, ಸ್ವಾತ್ಮಾಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕರಣ, ಅವಧೂತ ಪ್ರಕಣ ಯೋಗಾನಂದ ಪ್ರಕರಣ, ವೇದಾಂತ ಪ್ರಕರಣ ಎಂದು ಐದು ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳಿವೆ.

ಒಂದನೆಯದು ಜ್ಯೋತಿ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕರಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೀಠಿಕೆ, ಮಂಗಳಾಚರಣೆ, ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬೋಧನೆ, ಮಂತ್ರಯೋಗ ಮಂತ್ರ ಜಪವಿಧಾನ, ಜಪಮಾಲಿಕಾಲಕ್ಷಣ, ಹಠಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಯೋಗಾಧಿಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣ, ಶಿವಯೋಗ, ಶಿವಯೋಗ ಭೇದಗಳು, ಶಿವತತ್ವ ಸ್ವರೂಪ ವಿಚಾರ, ಶಿವತತ್ತ್ವದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಪಂಚಶಕ್ತಿ, ಭೂತಚೈತನ್ಯ ದೇವತಾ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ, ಷಡಧ್ವಕ್ರಮ, ಬಿಂದುವಿನ ಲಕ್ಷಣ ಸಾದನಕ್ರಮ, ಶಿವದ್ಯಾನ ಬೇದ, ಪೂಜಾವಿಧಾನ, ದೀಕ್ಷಾಕ್ರಮ, ಶ್ರೀಗುರುವಿನ ಮಹತ್ವ, ದೀಕ್ಷೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಬೇಧ, ಶಿವನ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಂತರ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ ಸಗುಣ ಮೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮ, ನಿರ್ಗುಣ ತತ್ತ್ವ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮ, ನಿರ್ಗುಣ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ, ಸಗುಣ ಆರಾಧನಾ ಕ್ರಮ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿವರಣೆ ಇದೆ.

- **ಸ್ವಾತ್ಮಾಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕರಣ**

ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರು ಸಂಭೋಧನಾ ಸೂಚನೆ, ಹಠಯೋಗ, ಬಾಹ್ಯ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ, ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ದಶಬೇಧ ಆತ್ಮನ ಬೇಧ ಲಕ್ಷಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ನಾಡಿ ಸ್ವರೂಪ, ಯೋಗ ಮಂಟಪಕ್ರಮ, ವೈಕೃತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಿವರಣೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೇದದಿಂದಾಗುವ ಯೋಗಬೇಧಗಳು. ಪ್ರಾಕೃತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವರ್ಜಿತ ಸಮಯ, ಅಜಪಾ ಯೋಗಕ್ರಮ, ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮ, ವೈಕೃತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಲಯ ಯೋಗ ತ್ರಿವೇಣಿ ಪ್ರಕಾರ ತ್ರಿಕೂಟದ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳು. ಲಯಯೋಗ ಸಾದನಕ್ರಮ ಪ್ರಣವ ಸ್ವರೂಪ ಕೇವಲ ಕುಂಬಿಕ

ಲಕ್ಷಣ ಮೂಲ ಉಡ್ಯಾಣ ಜಾಲಂದರ ಬಂದ ಕ್ರಯ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಉನ್ಮನೀ, ಜ್ಯೋತಿಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪಲ, ಶಿವಪೂಜೆ.

- **ಅವದೂತ ಪ್ರಕರಣ:**

ಚದುರಂಗ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ ಗುರು ಸಂಭೋದನಾ ಸೂಚನೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಬೇದ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಾನ ಮುದ್ರೆ, ನವಚಕ್ರ ಲಕ್ಷಣ, ಷೋಡಶಾದಾರಣೆಗಳು ಅಷ್ಟಾದಶ ಮರ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳು ಧ್ಯಾನಷ್ಟವದಾನ–ಧಾರಣ, ಯೋಗಕ್ರಮ, ಧಾರಣಾಸ್ಥಾನ ಬೀಜಾಕ್ಷರ, ಮೂರ್ತ್ಯಾದಿಗಳು, ಧಾರಣಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಯೋಜನ, ಸಮಾಧಿಯೋಗ, ಸಮಾಧಿ, ಬೇಧ, ಯಾಗಸಿದ್ಧಿ, ಯೋಗವಿಘ್ನಗಳು ವಿಘ್ನ ಜಯೋಪಾಯ, ಧಾರಣಾದಿಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ ಲಕ್ಷಣಯ ಮಾದಿ ಅಂಗಗಳು ವೀರಶೈವ ಷಟಸ್ಥಳದ ಮುಂತಾದ ವಿವರಣೆ.

- **ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯೋಗಾನಂದ ಪ್ರಕರಣ**

ಗುರು ಸಂಬೋಧನೆ, ಯಮ ನಿಯಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿ ಅಂಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ರಾಜಯೋಗ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅನಾದಿಕಾರಿಗಳು, ಸದ್ಗುರು ವಿಚಾರ, ಪಂಚವಿಂಶತಿ ತತ್ವ ,ಪಂಚೀಕರಣ ತತ್ವ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಸಮ್ಯಜ್ಞಾನ ನಿಷೇಧ ಮುಖದಿಂದಾಗುವ ಸ್ವಾತ್ಮಜ್ಞಾನ ನಾದಬಿಂದು ರಾಜಯೋಗ ಮುದ್ರಾ ಸ್ವರೂಪ ತಾರಕಯೋಗ, ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಕಾರ ಮದ್ಯಲಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಕಾರ ತಾರಕ ವಚಾರ್ಥ.

- **ಐದನೆಯ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಕರಣ**

ಗುರು ಸಂಬೋಧನೆ, ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ರೂಪ ಲಿಂಗಸ್ಥಳ, ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಮುದ್ರಾಲಕ್ಷಣ, ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯಾಸ, ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪ, ಅಂಕರ್ಲಿಂಗ ಪೂಜಾಕ್ರಮ, ಮನೋಜನ್ಯ ಪುಷ್ಪಸ್ವರೂಪ ರಾಜಯೋಗಿಯ ರೀತಿ, ರಾಜ ಯೋಗಿಗಿರುವ ಅಷ್ಟಾವದಾನಗಳು ಮನೋ ಮಾರುತ ದೃಷ್ಟಿಗಳ ಸ್ಥಿರತೆ, ದ್ರವ್ಯಹೃದಯ ಲೋಚನಗಳು ಮಂದಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತೋರುವ ಪ್ರತ್ಯಯ ಮುದ್ರಾಬೇಧಗಳು, ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ, ತಾರಕಯೋಗ ತತ್ತ್ವ, ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗ, ಜೀವದೇವರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವನ್ಮಕ್ತನ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ, ಅವಸ್ಥಾನಿರಸನ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥಾಕ್ರಮ, ಧ್ಯಾನಾನುಸಂದಾನ, ತಾರ್ಯವಸ್ಥೆ, ತೂರ್ಯ ತೀತಾವಸ್ಥೆ, ನಿರೋಪಾಧಿಕ ನಿರಾಲಂಭತ್ವ ಅಮನಸ್ಕವಿಷಯ ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಸಂಧಾನ ಉನ್ಮನಿಸಿದ್ಧಿ, ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯ ಯೋಗೀಶ್ವರ, ಭೂಮಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವ, ನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ಆ–ಮನಸ್ಕಯೋಗಿ ಲಕ್ಷಣ,

ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗಪಲ, ನಿವೃತ್ತ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧನ ಮೋಕ್ಷ ಲಯಯೋಗ ವಿಘ್ನಗಳಾದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಲ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗೆ ಯೋಗದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

➢ .ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ(ಚನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿ)

ಚನ್ನ ಸದಾಶಿವಯೋಗಿ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ವಸ್ತು ಶಿವಯೋಗದ ವಿವೇಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಶಿವಾಗಮಹ ಸ್ವಾರ್ಥಾನ್ ಸಿದ್ಧಸಿದ್ಧಾಂತ ಪದ್ಧತಿಂ

ಸಂಕ್ಷೇಪತಃ ಕೃತಲೊಡ್ಯ ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಂ

ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯ ಈ ಶ್ಲೋಕವೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಕಾಮಿಕಾದಿವಾತುಲಾಂತವಾದ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಶಿವಾಗಮಗಳ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬ ಕೃತಿಯ ಸಾರಭೂತವಾಗಿದೆ. ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ. ಇದರ ಐದು ಪಟಲಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಛಂದಸ್ಸಿನ ೫೩, ೫೯, ೬೪, ೫೨, ೫೯ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೨೮೭ ಶ್ಲೋಕಗಳಿವೆ.

ಪಟಲ–೧

ಮಂಗಲಾಚರಣ, ಮಂತ್ರಯೋಗಾಧಿ ಪಮಚಯೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ಶಿವತತ್ವ ನಿರೂಪಣ ಶಿವತತ್ವ ಮೂಲ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿರೂಪಣ, ಶಿವತತ್ವ ಧ್ಯಾನಸ್ವರೂಪ ನಿರೂಪಣ, ಗುರುಪೇವಾಶ್ಯಕತಾ ನಿರೂಪಣ, ಸಗುಣಮೂರ್ತಿ ಸ್ವರೂಪ ನಿರೂಪಣ, ನಿಷ್ಕಮೂರ್ತಿ ಪೂಜಾಲಕ್ಷಣ ನಿರೂಪಣ.

ಪಟಲ–೨

ಯೋಗಮಾರ್ಗ್ಯೆಕವಾದ ಶಿವಪೂಜಾವಿಧಿ, ಹಠಯೋಗಾವಶ್ಯಕತಾ ನಿರೂಪಣಾ ಯಯಾದಿ ಬಾಹ್ಯಚತುರಂಗ ಶಿವಪೂಜಾ ನಿರೂಪಣ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಲಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಬೇಧದಿಂದ ಯೋಗ ವಿಬೇದಗಳು, ಅಜಪಾಮಂತ್ರಯೋಗ ನಿರೂಪಣ, ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಲಕ್ಷಣ, ಮೂಲಾಧಿಬಂದ ಲಕ್ಷಣ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಜಲಾಭಿಷೇಕ ನಿರೂಪಣ.

ಪಟಲ–೩

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ್ಯಂತ ರಂಗಚತುರಂಗ ಪೂಜಾವಿಧಾನ ನವ ವಿಧದಾರ ನಿರೂಪಣ, ನವಚಕ್ರ ಲಕ್ಷಣ ಷೊಡಶಾಧಾರ ನಿರ್ಮಾಣ, ಧಾರಣಯೋಗ ನಿರೂಪಣ, ಪೃಥ್ವಿವ್ಯಾದಿತತ್ವ ಧಾರಣಲಕ್ಷಣ, ಸಮಾಧಿಯೋಗ ನಿರೂಪಣ, ಹಠಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ನಿರೂಪಣ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಸಂಪನ್ನನೇ ಭಕ್ತಾದಿಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಂಪನ್ನನಾದ ವೀರಶೈವನೆಂಬ ನಿರೂಪಣ, ರಾಜಯೋಗಾಂಗ ಜ್ಞಾನಾಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಲಕ್ಷಣ ನಿರೂಪಣ.

ಪಟಲ–೪

ಗುರುಸ್ತೋತ್ರ, ರಾಜಯೋಗ ಲಕ್ಷಣ, ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು, ಗುರು ಕಟಾಕ್ಷದಿಂದ ರಾಜಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ, ಗುಣಲಕ್ಷಣ, ಭೂತಪಂಚೀಕರಣ, ಭೂತಪಂಚಕ, ತತ್ವಪಂಚಕ, ತಾರಕಯೋಗ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಲಕ್ಷತ್ರಯ ನಿರೂಪಣ.

ಪಟಲ–೫

ದಿವ್ಯಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ; ದಿವ್ಯಲಿಂಗ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ನಿರೂಪಣ, ರಾಜಯೋಗಿಯ ಅಷ್ಟಾವದಾನ, ಉನ್ಮನೀಯಸ್ವರೂಪ, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಲಕ್ಷಣ, ಯೋಗಾಧಿಕಾರಿ, ತೂರ್ಯವಸಾನಿರೂಪಣ, ಅಮನಸ್ಕ ಮುದ್ರಾಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಚತುರ್ವಿದ ಭೂತಮಿಕಾ ನಿರೂಪಣ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪಲ ನಿರೂಪಣ, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ್ಯಸ್ಥಾನ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಪೂರಕತ್ವ ನಿರೂಪಣ, ಶಿವಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರೋಪದೇಶ ಯೋಗ್ಯತಾ ನಿರೂಪಣಾ, ಗ್ರಂಥಸಂಖ್ಯಾ ನಿರೂಪಣ.

ಶಿವಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವ ಅನ್ಯ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಪ್ರಬೇಧಗಳನ್ನು, ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯೋಗ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಚನ್ನಸದಾಶಿವಯೋಗಿಗಳ ಕಾಲ, ತೆಲುಗು 'ಶಿವಯೋಗ ಸಾರಮು' ಕೃತಿಯ ಕತೃ ಕೊಲನಿಗಣಪತಿದೇವ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಪಾರಮಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆಯ ಕರ್ತೃ ನಿಜಗುಣಶಿವಯೋಗಿಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವರು ೧೫ನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುವುದರಿಂದ ಕೋಲನಿ ಗಣಪತಿದೇವನ ಗುರು ಚನ್ನ ಸದಾಶಿವಯೋಗಿಯ ಕಾಲವೂ ಇದೇ ಅವಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

➢ **ಯೋಗಾಂಗ ತ್ರಿವದಿ(ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ,೧೨ನೇ ಶ)**

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಯೋಗಾಂಗ ತ್ರಿವಿಧಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ವಿಷಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿರಿದಾಗಿದೆ. ಲಿಂಗತ್ರಯಗಳಾದ ತ್ಯಾಗಾಂಗ, ಭೋಗಾಂಗ, ಯೋಗಾಂಗಗಳು ಶಿವಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಗಳು, ಅಂಗ ಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿದ ಅಂಗವೇ ತ್ಯಾಗಾಂಗ, ನಂತರ ಬದುಕಿನ ಬೋಗಗಳನ್ನು ಲಿಂಗರ್ಪಿತದೊಂದಿಗೆ ಭೋಗಿಸುವುದು ಭೋಗಾಂಗ, ಮುಂದೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಅಂಗವೇ ಯೋಗಾಂಗ. ಈ ಯೋಗಾಂಗಾನುಭಾವ ವಿಷಯವೇ ಯೋಗಾಂಗ ತ್ರಿವಿಧಿಯ ವಸ್ತು ಮಹದೇವಿಯಕ್ಕ ಯೋಗಾನುಭಾವವನ್ನು ವೀಶಯತತ್ತ್ವಗಳಿನುಗುಣವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಷಟ್ಸ್ಥಲ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದು ಐಕ್ಯಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಪಡೆದ ಭಕ್ತನ ಯೋಗಾನಂದ ಆವರ್ಣನೀಯ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದರೂ ಯೋಗಾಂಗವಾದುದು. ಕೇವಲ ೬೭ ತ್ರಿಪದಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿ ತನ್ನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಗಿಕ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಡಗಿನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಿಕ ಶಬ್ಧ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ನಿದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪದ್ಯಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಅಂಚಿರದಾ ಒಳಗಿರುವ ತುಂಬಿದಾ ಕೊಡನುಕ್ಕಿ
ಕುಂಭೀನಿಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಲು ಮಾನವರು
ಶಂಭು ಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದರು॥

ಸಾಧಕನ ಉನ್ಮನಿ ಅವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತ ಗ್ರಂಥಿಯು ಚೇತನಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯ ದ್ರವಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗಿನ ಅನುಭವದ ಉಲ್ಲೇಖ ಇಲ್ಲಿದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಹಜ ಸಾಧನೆ ಅಕ್ಕನ ಯೋಗಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸುಷುಮನೆಯ ಮೂಲಕ ಊದರ್ದ್ವಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ಅದು ಶಿರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒರಿಸದ-ರಸ ಅಮೃತವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಿದಾಗ ಸಾಧಕ ಇಹಲೋಕದ ಇರುವಿನ ಅರಿವನ್ನು ಅಳಿದುಕೊಂಡು ಶಿವೈಕ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಶಿವಲೋಕ ಸೇರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಈ ಪದ್ಯ ಅಕ್ಕನ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಪದ್ಯ ಇಂತಿದೆ.

ಉಪ್ಪರದ ಗುಡಿಮೇಲೆ ಸರ್ಪನಾ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿ
ಇಪ್ಪತ್ತುಪುರದ ನಲಿದುಂಡು ದಣಿಯದೆ
ಕಪ್ಪೆಯ ಶಿರವ ಮುರಿದಿಹುದು.

ಉಪ್ಪರದ ಗುಡಿ ಎಂದರೆ ಶಿರ, ತಲೆದೇಹದ ಎತ್ತರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಉಪ್ಪರದ ಗುಡಿ ಆಗಿದೆ. ಶಿರದ ಮುಂಭಾಗದ ಶಿಖಾಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನ. ಸರ್ಪಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ ಸರ್ಪಹೆಡೆ ಎತ್ತುವಾಗಿನ ಅವರ ಚಲನೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಳಗಿದ ಐಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುವ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳೂ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉರಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಪವು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪುರಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದೆಂದರೆ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯ, ವಾಯು, ವಿಷಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತಣಿಯದ ಸರ್ಪವು ಕಪ್ಪೆ ಎಂದರೆ ಲೌಖಿಕ ಜ್ಞಾನದ ತಲೆಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಹೋಯಿತು. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಚತುರ್ಥ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಚಲಿಸಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಅಂಗಗುಣಗಳಿದು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಷಡುಚಕ್ರದೊಳಗಿನಾ ಷಡುವಿದದ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ
ಷಡ್ವಿಧೇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಮುಖಮಾಡಿ
ಷಡುಭಕ್ತಿಯಿಂದೆ ಕೊಡುತಿಹೆನು

ಸಾಧಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಆರು ಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಂದ ಆರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆರು ವಿಧದ ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸುವೆನು ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ ಹೇಳಿದ ಯೋಗ ಚಕ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ವೀರಶೈವನ ತತ್ವಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು. ತ್ರಿಪದಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಿಷಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

	ಯೋಗಚಕ್ರ	**ದೇಹಸ್ಥಾನ**	**ಲಿಂಗ**	**ಇಂದ್ರಿಯ ತತ್ತ್ವಸ್ಥಾನ**	**ಭಕ್ತಿ**
೧.	ಮೂಲಾಧಾರ	ಚಿನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಬಾಹು	ಆಚಾರಲಿಂಗ	ನಾಸಿಕ	ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿ
೨.	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಗುಹ್ಯಸ್ಥಾನದ ಸಮೀಪ	ಗುರುಲಿಂಗ	ನಾಲಿಗೆ	ನಿಷ್ಠಾಭಕ್ತಿ
೩.	ಮಣಿಪೂರಕ	ನಾಭಿಸ್ಥಾನ	ಶಿವಲಿಂಗ	ನಯನ	ಅವಧಾನ ಭಕ್ತಿ
೪.	ಅನಾಹುತ	ಹೃದಯ	ಜಂಗಮಲಿಂಗ	ಧರ್ಮ	ಅನುಭಾವ
೫.	ವಿಶುದ್ಧೀ	ಕಂಠ	ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ	ಕಿವಿ	ಆನಂದಭಕ್ತಿ
೬.	ಅಜ್ಞಾ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ	ಮಹಾಲಿಂಗ	ಹೃದಯ	ಸಮರಸ ಭಕ್ತಿ

ಈ ರೀತಿ ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕ ಯೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗ ತ್ರಿವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಶಿಖರದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ತದ ಜಿತ್ತು ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು. ಸಾಧಕನ ನವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಅಂಗವಾದ

ಯೋಗಾಂಗವನ್ನು ಕುರಿತ ವಿಷಯ ಹಾಗೂ ತದನಂತರದ ಅನುಭಾವದ ವಿವರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

➢ ಗುರುಬಸವನ ಶಿವಯೋಗಾಂಗ ವಿಭೂಷಣ:–

ಗುರುಬಸವನು ರಚಿಸಿದ ಶಿವಯೋಗಾಂಗ ವಿಭಾಷಣ ಕೃತಿಯು ಶಿವಯೋಗದ ವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಹತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಆರು ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರಹೇಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವೆನಿಸಿದ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಿವರಣೆ, ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಲಯಂತ್ರಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಮನ ಪವನ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಗಳ ಪರಸ್ಪೆ ಸಂಬಂದಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಯಮ ನಿಯಮಾದಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠನಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಮಧಿಯ ಆರಂಭದ ಒಂದೊಂದು ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪುಟವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾರಣೆ ಸಹಿತ ಹೇಳಿರುವುದು ಕವಿಯ ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿದೆ. ಉದಾಹರಣಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯ ಬಗೆಗೆ ಕವಿ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈರೆಂಟಂಗುಲಮಾನದ ಕುರುಹೀನ

ಭೂರಿ ಸುಖಾಶ್ರಯವೆನಿಸುವ ನಾದದ

ಮೇರೆಯ ಚಿದ್ರೂಪಿನ ಘನಲಿಂಗ ಕಳೆಯ ನಿಜನಿರೂಪಮದ

ಸಾರ ಶಿಕಾಂತದೊಳೆರಡಿಲ್ಲದ ಘನ

ಸಾರವಳಿದು ಹೋದಂತುರುಯೊಳಿ ತಿಳಿ

ವಾರಿಸಲಿಲದೊಳಗಿಹ ಪರಿಯಂತಿಹುದೇ ಪರಮಸಮಾಧಿ(೪–೮)

ಅಂದರೆ ನಿಜ ಸುಕಾಶ್ರಯವೆನಿಸುವ ನಾದದ ಮೇಲಿರುವ ಚಿದ್ರೂಪಿನ ಘನಲಿಂಗಕಳೆಯನ್ನು ನಿಜವಾದ ಸಾರದೊಡನೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪುರವಳಿವ, ನೀರಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆತು ಬೇರಿದಿಪ್ಪಂತೆ ಶಿಖಾಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಿಯೇ ಸಮಾಧಿ ಸ್ತಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಶಿವಯೋಗಕ್ಕೆ ಕವಿ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರುಸಂದಿಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೃತಿಯ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಶಿವಜ್ಞಾನ ಶಿವಭಕ್ತಿ, ಶಿವಧ್ಯಾನ, ಶಿವವೃತಹಾಗೂ ಶಿವಾರ್ಚನೆ ಎಂಬ ಐದು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿವೆ.ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ,ಸಮಾಧಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾದಾನ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ

ಶಿವಯೋಗದರಹಸ್ಯವು ತಿಳಿಹೇಳುವುದೇ ಈ ಕ್ರತಿಯ ಉದ್ಧೇಶವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಷಾಂಗಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಶಿವಯೋಗ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಲಿಸಿ, ಅದರ ಅಚಿತಿಮ ಗುರಿ ಲಿಂಗಾಂಗಸಾಮರಸ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಕವಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ.’

❖ *ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ: (೮-೧೮)*

ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ೮-೯ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದ ೧೭-೧೮ನೇ ಶತಮಾನದ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೨೬೮ ಕಡೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಯಾವ ದರುಶನವು ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.
ದೇವರು, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗ್ರಾಮ, ರಾಜ್ಯಗಳ ಹೆಸರಾಗಿ ೧೦೧ ಕಡೆ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಪರಿಭಾಷೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೩ ಸ್ತ್ರೀ ದೈವಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಹಿಸಿದೆ. ‘ಯಮ, ನಿಯಮ…’ ಮುಂತಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ ೨೬೮ ಕಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೈವಗಳ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಶೈವ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಥದವರಲ್ಲದೆ ಜೈನಯತಿಗಳಿಗೂ (೮ಕಡೆ) ಹೇಳಿದೆ. ಪುರುಷ ದೈವಗಳು ೧೯ ಸ್ತ್ರೀ ದೈವಗಳು ೧೩, ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೮೦ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಅರಸ, ಸಾಮಂತ, ಗೌಡ, ಶೆಟ್ಟಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಯತಿ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರಾಗಿ ೪೨ ರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮನಾಮಗಳಾಗಿ ೬ ರಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೆಂದು ೧೩ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸೋಮಸಿದ್ಧಾಂತಿಗೆ, ೧೦ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಜೈನ ಕಂತಿಯರಿಗೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಳಮುಖ ಯತಿಗೆ, ಲಾಕುಳ ದೈವ ಎಂದು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ೧೧ನೇ ಶತಮಾನದ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಅಗ್ರಹಾರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ೨೧ಮಹಾ ಜನರಿಗೆ ೨೩ ಶೈವರಿಗೆ, ೨ ಜೈನಯತಿಯರಿಗೆ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಪೀಠ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೫೧ಕಡೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ೧೨ನೇ ಶತಮಾನದ ಲಾಕುಳ ಕಾಳಮುಖ ಮುಂತಾದ ಶೈವ ಯತಿಗಳಿಗೆ ೫೨ಕಡೆ, ಅಗ್ರಹಾರದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ೩೦ಕಡೆ ಯತಿಗಳಿಗೆ ೨ಕಡೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ೭ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೯೧ಕಡೆ ‘ಯೋಗ’ ಪರಿಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ೧೩ನೇ ಶತಮಾನದ ೫ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಜನರಿಗೆ, ೨ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ, ೪ರಲ್ಲಿ ಶೈವಯತಿಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ೧೧ಕಡೆ ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ೧೪ರಿಂದ ನಂತರದ ಶೈವ ೭ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಒಟ್ಟು ೯ಕಡೆ ಬಳಕೆಯಿದೆ. ೧೧, ೧೨ನೇ ಶತಮಾನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ, ಪಾತಂಜಲಾದಿ ಯೋಗ, ಶಿವಯೋಗ, ಶಿವನಂದಯೋಗ, ಸದಾಶಿವ ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಸನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಯೋಗನಿದ್ರೆ, 'ಸ್ತಿರಯೋಗ ಪಟ್ಟಿ' ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಳುವುದು' ವಿಶೇಶ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು.

'ಯಮ ನಿಯಮಾದಿ...'ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಕಾಳಮುಖ, ಪಾಶುಪಥ, ಲಾಕುಳ, ಶುದ್ಧ ಶವರಿಗೆ (ಇಲ್ಲಿ ಯತಿ, ತಪೋಧನ ಪುಜಾರಿ, ಜೀಯರು, ಸನ್ಯಾಸಿ, ಗುರು ಆಚಾರ್ಯರಿಧ್ಧಾರೆ). ಜೈನ ಬ್ರಾಮಣಯತಿಗಳು, ಅಗ್ರಾಹಾರ ಬ್ರಾಮಣರುಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿರುವುದನ್ನು ಈಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು .

ಬಾಮಣರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಹಾರ ಬ್ರಾಮಣರ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತಿದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಗುರು ಪರಂಪರೆ ' ಪ್ರಾರಂಭದಶ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.ಶೃಂಗೇರಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ಪೀಠದ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಸಾಧ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾದುದು ವಿಶೇಷ ಮಹಾರಾಜರಂತೆ ಆಳುತಿದ್ಧ ಇವರು ಪೂಡಲ ಶೋಷಕ ವರ್ಗದ ಪ್ರಧಾನ ಬಾಗವಾದರು. ಇವರದು 'ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾನ' ಸ್ಥಿರಯೋಗ ಪಟ್ಟಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಬೌತಿಕ ಸುಖ,ಸೌಲಭ್ಯ, ಆಡಳಿತ, ಕ್ರಮ, ಸುಲಿಗೆ, ಶೋಷಣೆ, ತೊತ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ ಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲವೂ ಫೂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳೇ ಆದವು. ಭೂಮಿಗೆ (ಸ್ತ್ರೀಗೆ,)ವಡೆಯರೆಂದು ಮಾಮೂಲು ರಾಜಮಹಾರಾಜರ ಜತೆಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇಳೆಯ ಭಾವಿಸಿ ಇವರು 'ಯೋಗ' ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಯರಾದರೆಂದು ತೋರುವುದು. ಆದರೆ ಯೋಗವು ಸ್ತ್ರೀಯಷ್ಟೆ ; ಪತಂಜಲನ ಪ್ರಕಾರ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವೆಂದರೆ ೧} ಯಮ ೨}ನಿಯಮ ೩}ಆಸನ ೪}ಪ್ರಾಯಾಮ ೫}ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೬}ಧಾರಣ ೭}ಧ್ಯಾನ ೮}ಸಮಾಧಿ.

ಯಮವೆಂದರೆ ಪಂಚಮಹಾಪಾತಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಶುಚಿತ್ವ', ತಪಸ್ಸಾದಿ ೫ಗುಣಗಳು ನಿಯಮ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಕವಾಗಿ ಕೂರುವುದು ಆಸನ, ಸ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಗಳ ಗತಿತಡೆಯುವುದು ಪ್ರಾಣಯಾಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ 'ವಿಷಯ ' ಸಂಬಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಜಯ ಸಾದಿಸುವುದು, ಧಾರಣ. ಗುರಿಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಮಾಡುವುದು 'ಧ್ಯಾನ' ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು. 'ಸಮಾಧಿ'

ಹಲವಾರು ಶಾಸನಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಈ ಎಂಟನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಕೆಲವನ್ನು ತೀರಸ್ಕರಿಸಿ ಬೇರೆ ಕೆಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. 'ಮೌನಾನುಷ್ಠಾನ' ನಿರತರು ಎಂಬುದು ಇಂಥ ವಿಶೇಷ ಸೇರಿಕೆ. ಜಪ, ತಪ, ಹೋಮ, ಯುಗಾದಿ, ನಿರತರು ಎಂಬುದು ಇಂಥ ಇನ್ನೊಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಇದನ್ನು ಶೈವ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಜೈನಯಾತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಒಂದು ರೂಢಿಯಾಯಿತು. ಈ ಸಂಪ್ರಾದಾಯ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕ ಶಾಸನಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಿರುದು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಸಹಿತ ದೊರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವುದು ಒಂದು ರೂಢಿಯಾದರೆ ಯತಿ, ಸನ್ಯಾಸಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು, ಪುರೋಹಿತರುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಪರಿಭಾಷೆಬಳಸಿ ಹೇಳುವುದು ಮಾಮುಲಾಗಿದೆ. ಬಿರುದುಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಗಳು ಪ್ರಾಸ್ತಪವಾಗಲಾರರು. ಹಾಗೆ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಯೋಗ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿರುವ ಕೆಲವು ಶಾಸನಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು

೧. ಕ್ರಿಸ್ತಶಕ ೮೯೭ರ ಮೇವುಂಡಿ ಶಾಸನ (೫೧೧-೧೦-ಪು.೧೪) 'ವೇದವಾಹನ ಭಟ್ಟಾರಕ ಎಂಬ ಶೈವ ಯತಿ' 'ಪಾತಂಜಲಾದಿ ಯೋಗ' ರಂಜಿತ ನಾಗಿದ್ದಯನ್ನುತ್ತದೆ.

೨. ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರದ ಕ್ರಿ.ಶ ೯೬೮ರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಜೈನ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಜಿನ ಮುನಿಯನ್ನು 'ಯೋಗಿಶುದೇವ ಎಂದಿದೆ.

೩. ಸೌದತ್ತಿಯ ಕ್ರಿ.ಶ ೧೦೮೭ ರಲ್ಲಿ (೫೧೧-೧೦.ಪು೩೧೧)ಶಾಂತ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಪಂದಿತನ ಹೆಸರಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಪುಲಿಯರಸರ ಮಠದ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಪಂಡಿತರಿಗೆ 'ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಧ್ಯಾನ ,

೪. ಧಾರಣ, ಮೋನಾನುಷ್ಟಾನ ಜಪ ಸಮಾದಿರಪ್ಪ ಎಂದಿದೆ.

೫. ಪಂಚಾಂಗದಲ್ಲಿ 'ಸಿದ್ಧಯೋಗ' ಎಂಬ ಪರಿಭಾಷೆಯಿದೆ.(ಹಿರೇಬೇವಿನೂರ, ಇಚಿಡಿ ತಾ. ಕ್ರಿ.ಶ(೧೦೩೩-೫೧೧.೧೧.೩೨೩)

೬. ಲಿಂಗಸುಗೂರು ,ತಾ .ಕರಡಿಕಲ್ ಜೋಗ ಶಿವಚಾರ್ಯರು 'ಯಮ, ನಿಯಮ, ಸ್ವಾದ್ಯಾಯ...ಸಂಪನ್ನರು ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. (೧೦೧೪.ಕ.ವಿ.ವಿ.ಶಾ.ಸಂ.೭.೧೪೪ನವಿಲೆ)

೭. ಯೋಗಂದರ 'ಯೋಗೀಂದ್ರ ಗಮ್ಯಂ' (ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಅಬಿರಾಜನ ವರ್ಣನೆ) ಬರುತ್ತದೆ.(ಭ್ರಹ್ಮಸಮುದ್ರ ಇ.ಸಿ. ೧೨,೧೨,೧೮೧,೧೯೯,೧೭೨,೧೧೭೫)

ಈಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಂಸ್ಕೃತ, ಹಿಂದಿ,ಬೆಂಗಾಳಿ, ಮುಂತಾದ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಮೃಉದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೦೧. ಶಾಂತದೇವಿ ಡಾ. ಸಣ್ಣೆಲ್ಲಪ್ಪನವರ, ಯೋಗಸಂಗಮ, ಪುಟ–೦೩

೦೨. ಅದೇ ಪುಟ–೦೪

೦೩.ಅದೇ ಪುಟ–೦೫

೦೪. ಅದೇ ಪುಟ–೦೭

೦೫. ಅದೇ ಪುಟ–೧೩

೦೬. ಅದೇ ಪುಟ–೧೪

೦೭. ಅದೇ ಪುಟ–೧೫

೦೮. ಅದೇ ಪುಟ–೧೬

೦೯. ಅದೇ ಪುಟ–೨೪

೧೦. ಅದೇ ಪುಟ–೨೫

೧೧. ಅದೇ ಪುಟ–೨೮

೧೨. ಅದೇ ಪುಟ–೨೯

೧೩. ಅದೇ ಪುಟ–೩೦

೧೪. ಅದೇ ಪುಟ–೬೨

೧೫. ಅದೇ ಪುಟ–೬೭

೧೬. ಅದೇ ಪುಟ–೬೯

೧೭. ಅದೇ ಪುಟ–೭೦

೧೮. ಹಿರೇಮಠ ಎಸ್,ಎಸ್. ಯೋಗದರ್ಶನ, ಪುಟ–೨೨೩

೧೯. ಅದೇ ಪುಟ–೫

೨೦.ವೆಂಕಟರಮಣ ಶರ್ಮ, ಯೋಗ ವೇದಾಂತ ದರ್ಶನ, ಪುಟ–೨೩

೨೧.ಹಿರೇಮಠ್ ಎಸ್. ಎಸ್, ಯೋಗದರ್ಶನ, ಪು.ಸಂ ೧೨,

೨೨.ಅದೇ ಪು–೧೩

೨೩.ಅದೇ ಪು–೧೪

೨೪.ಕಂಠಪತ್ರ–೩, ಎಪ್.ಟಿ. ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ, ಪುಟ ಅದೇ ಪುಟ– ೨೬೫

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಕವಿ, ಕಾಲ ಕೃತಿವಿಚಾರ ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಕೃತಿಯ

ವಸ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಅಧ್ಯಾಯ–೪

ಕವಿಯ ಕಾಲ – ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯದ ವಸ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಕಾವ್ಯದ ಕರ್ತೃ ಶಾಂತರಸನ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಭಿನ್ನಾಬಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಇವನ ಮತ ಜೈನಮತ. ಈತನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಎಲ್.ರೈಸ್ ನೆತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕೃತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗರತ್ನಕರವಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಾಲವನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮೦೦ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕವಿ ಚರಿತೆಕಾರರು ಸುಮಾರು ೧೯೦೦ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಂತಿರಸನು ಕುಂದುಕುಂದುಚಾರ್ಯರ ಪಂಚಾಸ್ತಿಕಾಯವನ್ನು ಯೋಗರತ್ನಕರ ೨–೧೧ರಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗರತ್ನಕರರ ಷಷ್ಟಂಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಲ ಜ್ಞಾನದ ಸುಮಾರು ೫೫ ಪದ್ಯಗಳು ೧೬೦೦ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮಾಘಣಂದಿಯ ಪದಾರ್ಥಸಾರದ ಸಂಯಮ ಮಾರ್ಗಣ ನಿರೂಪಂ ಎನ್ನುವ ೧೩ನೇ ಅಧ್ಯಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೈಕ್ರೋ ಫಿಲಂ ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಎನ್ – ೧೭೮೫ರ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ

ಹರನಯನ ಲಬ್ದಿಷಡನಿ
ವರಶಕ ಖರವತ್ಸರಾಖ್ಸದಾಶ್ವೀಜದೊಳಂ
ಪರಮತಿಥಿ ಖಾರ್ಗವಾರದಿ
ವರದಂ ಕವಿಯಿಂದು ಯೋಗರತ್ನಕರಮಂ
ಚಂದ್ರಜೀನ ಪಾದ ಕಮಲ
ಕೆಂದು ತಾನೆರಗಿ ಭಕ್ತಿಭಾವದೊಳದ ನಾಂ
ವಂದೆ ಮನಸಿನೊಳು ನರದಿದ
ಸಿಂದು ಉಪಾಧ್ಯರ್ಗೆ ಯೋಗರತ್ನಕರಂ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸುರಾಲ ಚಂದಪ್ಪನು ಬರದು ಸಿಂದೂಪಾಧ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದು "ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವೇಣುಪುರದ ಚಂದ್ರನಾಥ ನಮಃ" ಎಂದಿದೆ ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಶಕ ೧೬೯೨ನೆಯ ಖರ ಸಂವತ್ಸರ ಅಶ್ವಿಜಮಾಸ ಪರಮತಿಥಿ ಶುಕ್ರವಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೇದಿ ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೭೧ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೮ಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಯ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆಯಾವ ಪ್ರತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರತಿಕಾರನ ಕಾಲವೇ ಹೊರೆತು ಶಾಂತರಸನ ಕಾಲವಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಶಾಂತರಸನ ಕಾಲ ಸುಮಾರು ೧೨೬೦ ರಿಂದ ೧೭೭೧ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೃತಿಯಬಂದ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕವಿ ಚರಿತೆಕಾರರ ಅಬಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಶಾಂತರಸನ ಕಾಲ ೧೬೦೦ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ವಸ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಆಯಾಯ ಧರ್ಮದ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡುಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಜೈನಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಒಂದು ಪರಂಪರೆಯಂತೆ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತಾಬಂದಿದೆ. ಜೈನಸಂಪ್ರದಾಯ ದಿಗಂಬರ ಮತ್ತು ಶ್ವತಾಂಬರಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗದ ನಿರೂಪಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಾಕೃತದಲ್ಲಿ ಕುಂದಕುಂದನ ಮೋಕ್ಷಪಾವುಡ, ಬಾರಸ ಸಣುವೆಕ್ಯಾ, ಯೋಗಶತಕಗಳೂ ಮಹತ್ವದ ಕ್ರತಿಗಳಾದರೆ, ಅಪಭ್ರಂಶದಲ್ಲಿ ಯೋಗೀಂದ್ರವನ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ರಾಮಸಿಂಹನ ಪಾವುಡದೋಹ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲಿ ಪೂಜ್ಯಪಾದರ ಇಷ್ಟೋಪದೇಶ, ಸಮಾಧಿ ಶತಕ, ಉಮಾಸ್ವಾತಿಯ ತತ್ವಾರ್ಥಸ್ತೋಸೂತ್ರ ,ಮುಂತಾದವು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಚನೆಗೊಂಡ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೃತಿಎಂದರೆ ಯೋಗರತ್ನಾಕರ.ಶಾಂತರಸ ಇದರ ಕತೃ ಈ ಕವಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ವಿಶಯವನ್ನು ಜೈನಧರ್ಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ,ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಗಳನಿರೂಪಣೆಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾದ ಕೃತಿಯಿದು . ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಂದಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಿಧ್ದಾನೆ. ನೇಮಿಜಿನ, ಜೀನೇಂದ್ರ,ಸಿದ್ದಾದಿ ಆಚಾರ್ಯ, ಉಪಾದ್ಯಾಯ, ಪರಮೇಷ್ಟಿಗಳನ್ನುಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಶಾಂತರಸನು ಅಚ್ಟಾಂಗಯೋಗಗಳ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬರೆದ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ೮ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವುವೆಂದರೆ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಸಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಅವುಗಳ್ಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನೋಡಬಹುದು.

ಯಮ ; (ಸಾರ್ವತಿಕ ನಿಯಮಗಳು)

ಚಿತ್ತವನ್ನು ಉಗ್ರಗೊಳಿಸುವ, ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರಿಂದ ಪಂಚಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಯೋಗದ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಂತಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಡವಾದ ಬುನಾದಿ ಮತ್ತು ತಳಹದಿಯನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಯಮದ ಐದು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ, ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೇ ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಿದೇ ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಯ, ವಾಚ, ಮನಸಾ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳದಿರುವುದು. ಆಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಸೆಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನಿಷೇದವಾಗಿದೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದೆ ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದೊಡನೆ ಜೀವನವೀಡಿ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಎಂಥರ್ದವಲ್ಲ"ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪ್ರತಿಷ್ಟಾಯ ವೀರ್ಯ ಲಾಭ " ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಿದ್ದಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯವು ಲಾಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೃಹಸ್ಥರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸಲಾರನೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಬೀಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಯಮದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ 'ಅಪರಿಗ್ರಹ' ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದುದ್ದು ಕೂಡಿಹಾಕದಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೂಡಿಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ವಿಷಯ ದೊಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಪಾಧನೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಗ್ರಹ, ಹಿಂಸೆ, ಇವೆಲ್ಲ ದೊಷಗಳು.

ನಿಯಮ

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಾದ ನಿಯಮವು ನಾವು ಹೇಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಆತ್ಮ ಶುದ್ಧಿಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಮವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಐದು ಸಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಾರೆ. "ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಃ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ, ಪಣೀದಾನ ನಿಯಮ" ಶೌಚ ಎಂದರೆ ಶುಚಿತ್ವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು, ಆಂತರಿಕ ಶೌಚವೂ ಇಲ್ಲ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋದ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಹೊಲಸುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಕಾಯ, ವಾಚ, ಮನಸ ಇವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಿಯಮದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಜೀವಿಕಾ ಸಾಧನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡದಿರುವುದು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಸುಖವು ದೊರಕುತ್ತದೆ.ಸಂತೋಷವೇ ಭಾಗ್ಯ ಸಂತೋಷಿಯೇ ಭಾಗ್ಯವಂತ ಲೋಭಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಲದು ಇನ್ನೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲೇ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇತಂಹ ಸುಖ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ? ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ, ಕಾಮೇಂದ್ರಿಯ ಸಿಧ್ಧಿ. ಶುದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಾತ್ತ ಪಾಪಃ ಮನೆ, ಮಠ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅನ್ನ ನೀರಿಲ್ಲದೆ, ಕಠೋರ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಂಬುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸೆದರೆ ಹಿಡಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಗಿಸುವುದು. ಕಷ್ಟ – ಸಹಿಷ್ಣು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಡುರು ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದೇ ತಪಸ್ಸು. ಇಷ್ಟೇಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು, ಆಂದರೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವುದು (ಹಾಗೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ನಂತರ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀದಾನವನ್ನು ಮಾಡುಬೇಕು, ಅಂದರೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸನ

ಪಾತಂಜಲಿ ದರ್ಶನದ ೩ನೇಯ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಆಸನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಸನವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸದ್ದಾರೆ. " ಸ್ಥಿರಸುಖಂ ಆಸನಂ" ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಲವು ಸುಖಕರವೂ ಅದುವೇ ಆಸನ ಆಸನಗಳು ಸುಮಾರು ೮೪ ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿವೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಆಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆಸನಗಳ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದೊಡಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಆಸಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಮೇಲೆ ಉಚ್ವಾಸ –ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚೇದಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಯಾಮ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೆವೆ. ತಲೆನೋವು, ಅರೆತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಅಲ್ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಮಬದ್ಧದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅವುಗಳ ದಾಸರಾಗಬಾರದೆಂಬುದೇ ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರಣ

ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:–ದೀಪ, ಸೂರ್ಯ,

ಧ್ಯಾನ

೭ನೇ ಹಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ : ಧಾರಣವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಏಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಸಮಾಧಿ

ಕೊನೆಯ ಹಾಗೂ ೮ನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಾದ ಸಮಾಧಿ ಬಹು ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆ . ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತಾ ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಎಂಟು ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಂತರಸನು ತನ್ನ ಕೃತಿಯಿಂದ ಯೋಗರತ್ನಕರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಂತರಸ ತನ್ನ ಕೃತಿಯಾದ ಯೋಗರತ್ನಕರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೊಗವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಾದಿಸಿಕೋಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕವಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೊದಲನೇ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಕಾಮದ ಆದಿದೇವ ನೇಮಿಜಿನ ಗುರು ಶೀಮದ ಮಹೇಂದ್ರ ಗುರುಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಕೃತಿಯ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಮ ಜೀನೇಂದ್ರರು ಸಿದ್ಧರು ನಿರೂಪಮರು ಸಿದ್ಧರು ವೀರವದ್ಯರಿಂದ ವಂದಿಸಿದ ಈ ಐವರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು ಪರಮ ಜೀನೇಂದ್ರದ ಮುಖಸರ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಗ್ದೇವಿಗೆ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಜಳಪಿಸುತ್ತಾ ಶ್ರೀವದು ವೀರರಿಗೆ ಸಿದ್ದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಳು.

ಆದ್ಯರು ಅನೇಕರು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ನಾನು ಅವರಿಗಿಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದು ಶಾಂತರಸ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಅನೇಕರು ಅವರಲ್ಲಿ ದೋಹೆಗಳು ಸಕ್ಕ ಅನೇಕ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಏನು ಉಪಯೊಗ ಏನೆಂದು ಯಾರು ಇದುವರೆಗೂ ಹೇಳಿಲ್ಲಾ ಜೈನ ಮತದವರ ಮುನಿಜನವಿನುತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸರಳವಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮರೆಯದೆ ಹೇಳುವೆನು. ಯೋಗರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸದ್ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ರಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದೇಶ, ಕುಲ, ಜಾತಿ, ಶುಧ್ಧವನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು ಗುರು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಸರಿಸದೆ ಭಾಸುರಕೀರ್ತಿ ಮೂರ್ತಿ ಯೋಗ್ಯನಾದವನು ದೇವ ಗುರುಭಕ್ತಿಯ ಭಾವುಕನ ಅತಿಅನುಭವ ಇದಕ್ಕಿಂತ ತತ್ವ ಉಪದೇಶವೇ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವನು, ವಂಚಕ, ಧುರಾಸೆಯವನು, ವ್ಸಸನಿ, ಪಾಪಿ, ಕೋಪಿ, ಧೂಷಕ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವನು, ನಿಷ್ಠೂರ ನಿಂದ್ಯರಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಸಬಾರದು. ಜಿನರನ್ನು ನಂಬುವ ಜೀವನು ಜಿನಮುನಿಯಗಳೆ ತನಗೆ ಗುರುಗಳೆಂದು ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಜಿನಭಾಷೆಯಿತ್ತು. ನಿನಿತಂ ನಂಬುವನೆ ಯೋಗಯೊಗ್ಯವೆನೆಸುವುದು ಮತಿಹೀನರಿಗೆ, ಸೋಮಾರಿ, ದಡ್ಡ, ಪಾಪಿ, ಜಿನಧರ್ಮ ದೂಷಕ ಗುಣಹೀನ, ವ್ರತಹೀನ, ಜಾತಿ ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಿದ್ದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಕಳವು, ಆಸೆ, ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಲಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಐದು ವೃತಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಭವ್ಯ ಜನಗಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಈ ಮುಖ್ಯ ಪಂಚವೃತಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೇ ಇವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಈ ಐದು ವೃತಗಳು ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿಯೇ ಸರಿ ಒಬ್ಬಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಅಥವಾ ಯತಿಗೆ ಸತತ ದಯಾಮೂಲವೆನಿಸುವ ಧರ್ಮದಿಂದ ನಡೆದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮತಿ ಭ್ರಮಣೆಯಿಂದ ನರಕವು ಪಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಂಬುವುದು ದೊಡ್ಡದು ಮಂಗಳ ಕರವಾದದನ್ನು ನಂಬಬೇಕು. ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಮೋಕ್ಷಸಿಗುತ್ತದೆ ಜಿನರನ್ನು ನಂಬಿದಿದ್ದರೆ ಬೇರಿಲ್ಲದ ಮರದಂತೆ ಜಿನರ ನಂಬುಗೆ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ

ಜಿನರ ಚರಿತ್ರೆ, ಜಿನರ ಮಾರ್ಗ, ಜಿನರ ಕಥೆ, ಜಿನರ ದರ್ಶನ, ಜಿನರ ಮನೆಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಜಿನರ ಆಗಮನ ಜಿನರ ಆಗಮನ ನಂಬುಗೆಯದು ಇದರಿಂದ ಘನವಂತನೆಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆರು ಮನಾಯತಗಳು ಮೂರು ಮೂಡನಂಬಿಕೆ ಐದು ಹಿಂಸೆಗಳು ಏಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೋರುತಿರಲು ಜಾರವೇನು ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದ ಗುಣವೇ ಸಹಜವಾದುದು. ಇದೆ ಆಪ್ತ, ಇದೆ ಯಾಗ, ಇದೆ ತಪಸ್ಸು, ಇದುವೇ ವ್ರತವೂ, ಇದೆ ತತ್ವವೂ, ಇದನ್ನೆ ದೃಡವಾಗಿ ನಂಬಿದರೆ ಮಹಾ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ರತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಶಯದಿಂದ ಧಯೆಯೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಮತಿಗೆಡದ ಜಿನಮುನಿಯನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಯಮವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು.

" ಶ್ರಾವಕನುಮಕ್ಕೆ ಯತಿಯ
ಕ್ಕಾವುದು ತೆರದಂದ ಮೂಲಬ್ರತಲಕ್ಷಣದಿಂ
ಬಾವಿಸುವುದಾತ್ಮತತ್ತ್ವಮ
ನೀವಿಧದಿಂ ನಡೆವುತಿರಲು ಯಮಮುದಕ್ಕು"

ಶ್ರಾವಕವಾಗಲಿ, ಯತಿಯಾಗಲಿ, ಮೂಲವ್ರತಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಯಮವೆನಿಸುವುದು. ಯಮವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪುರುಷ ಕ್ರಮದಿಂದ ದ್ವಾದಶಾನು ಪ್ರೇಕ್ಷೇಮ ತರದಿಂದ ಸಮಸಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಸಮತೆಯಿಂದ ನಡೆದ ಮತಿಯು ಯಮಿಯೆಂದೆನಿಸುವುದು.

ನಮಗೆ ದೊರೆತ ರಾಜ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ, ರೂಪ, ಯೌವ್ವನ ಎಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನಂಬು. ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಬಂದು ಬಳಗ, ಎಷ್ಟುದಿನ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳು ಎಷ್ಟು ದಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ಧರಿಂದ ನೀನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ನಂಬು ಎಂದು ಕವಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬನೇ ನಾಲ್ಕು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೆ ನೋಡುವನೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ನೆರು ಇದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.

ಆನಾರ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಂ
ತಾನಾರ್ಗೆ ಸಮಸ್ತ ಪುತ್ರ ವಿತ್ರಾದಿಗಳುಂ
ತಾನಾರ್ಗೆ ಪೆತ್ತಧನಮೂಂ
ತಾನಾರ್ಗೆ ಂದರುದು ನೋಡೆ ನಿಜಪರಮಾತ್ಮ

ನಾನು ಯಾರಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಯಾರಿಗೆ ಪುತ್ರ ಯಾರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತ ಯಾರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಿದೆ ತಾನಾರಿಗೆ ಎಂದು ನೋಡಿದರೆ ಅವನೆ ಪರಮಾತ್ಮ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತ, ಮಾಂಸ, ಆಸ್ತಿ, ಪುಂಜ, ಕ್ರಿಮಿ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕಳೆ ಬರಹದ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಆಗ ನಿನ್ನನು ನೀನು ನೆನೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಅಂದರೆ ನೀನು ದಿನಾಲು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷದವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರವೆನ್ನುವ ಬಂದ ಮಿಥಾತ್ವಂ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವ ವರ್ಗಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಒಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸವರಣದಿಂದ ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಮವನ್ನು ನಾವು ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತು ಹನ್ನೊಂದೆನಿಸಿದ ಉನ್ನತವಾದ ಗೃಹಪತಿಗೆ ಧರ್ಮತಸನ್ನುತ ಮಘಹರಣಂಗಳ ಉನ್ನತ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಕಳ್ಳತನವನ್ನು ಮಾಡುದಿರುವುದೇ ಆಸ್ತೇಯ, ನಮಗೆ ಸೇರಿದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವುದು ಆಸ್ತೇಯ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಭವ್ಯಜನಗಳಿಗಿವುಗಳ ಸೇವೆಯು ಹನ್ನೇರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗಳ ಸೇದ್ಯಮಿವು ನಿನಗೆ ಸಂತೋಷವಾದರೆ ನಿನಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತೆಯೇ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮತಿ ಯಮಿ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮತಾಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ದ್ವಾದಶಾನು ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಸುವುದು. ಅದೇ ತತ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಹೇಳುವಂತೆ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲು ನಿರ್ಬಂದವೆನಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲು ಹೇಳುವೆನು. ಕ್ಷಮಾ ಮೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪುನ್ನು ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸದೆ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಈ ರೀತಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಮಿಯೆನಿಸುವುದು. ಕ್ಷಮೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಕ್ಷಮೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಪಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೆ ಯಮಿ. ಸಮತಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಯೋಗಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಮೆ ಇಲ್ಲದ ಮುನಿ ಬ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ ನೋಡದೆ, ನುಡಿಸದೆ, ಕೋಪಿಸದೆ, ಕಾಡದೆ, ಸಂಗಪ್ರಸಂಗವಾದಡೆ, ಮುನಿಸನ್ನು ಮಾಡದೆ ಮುನಿಯಾದವನು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ಯೋಗಿ ಸಂಯಮಸುತ್ತಾನೆ. ಮುನಿ ಹೆಂಗೆರದರೆ ಹೊಗೆಂದರೆ ಮಂಗೆರದರೆ ಸಕಲ ದ್ರವ್ಯಬಾಹ್ಸಂಗದೊಳಗೆ ಪಿಂಗಿದ ಮುನಿ ಮುನಿಯನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಹಂಗೆರೆಯದೆ ಮೂರ್ಕ ತಪ ಮಾಡಿದಂತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತತ್ವಾಗಮ ಮಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಸಕಲ ಸಯ್ಯಮಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಮತಾ ಬಾವನೆಯಿಂದ ಮುನಿಸನ್ನು ದ್ವಂಸ ಮಾಡುವುದು ರಿಂದ ಮುನಿಗೆ ಯಾಗವಾದ ಸಮತೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದುದಕ್ಕೆ ಸಮತೆಯಾಳಗೆ ಸರ್ವಗುಣಗಳು ತೋರುತ್ತದೆ. ಸಮತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಗುಣಗಳು ಸಮತೆಯು ಇಲ್ಲದೆ ಓಡಿಸಿ ಕಠಿಣವಾದ ಕರ್ಮದುರ್ದಂ ತಪವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ನೋಡದೆ ನುಡಿಸದೆ ಕಾಡದೆ ಸಂಗ ಪ್ರಸಂಗವಾಡದೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಮತೆಯಿಂದ ಮುನಿ ಸಂಯಮಯಿನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮುನಿಯಾದವನು ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನೇಹ, ದ್ವೇಷ, ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಸಮಾನಾಗಿರಬೇಕು ಶಾಂತನಾಗಿ ಯೋಗದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುನಿ ಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊಲೆ, ಹುಸಿ, ಕಳುವನ್ನು ತೊರೆದು ಕ್ಷಮೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ದಯೆ, ಅರ್ಜುನ, ಶೌಚ, ವಿಹಾರ, ಕೆಲಚರ್ಯಗಳೆಂಬ ಹತ್ತು ವಿಧಗಳನ್ನು ಯಮಿಯಾದವನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಬ್ರಾಂತಿಯಿಂದೇನು ಯಮ ಎನ್ನುವುದು ಸಯ್ಯಮ ಅದರ ಮೂಲದಯೆಹೀಗೆ ಯಮವನ್ನು ಕವಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮ

ನಿಯಮವೆಂದರೆ ನಿಜದಲ್ಲಿ ಆಗಲಾರದು ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಮೋಹವೆಂಬುದು ವೈರಿ ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೊಡೆದುಹಾಕಿ ವೈರಿಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದವನಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಮಾಗಮ ಇಚ್ಚೆಗನುಗುನವಾಗಿ, ಗುರುಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಯ್ಯಮದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಯಮ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಯೋಗರತ್ನಾನಕರದೊಳಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಜಿನರ ಮಾರ್ಗ ಅಪ್ತಾಗಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧದರ್ಶನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ನಡೆದರೆ ಸಯ್ಯಮಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುನಿಯಾದವನು ಸಕಲಗುಣಭರಿತನಾಗಿ ಸಕಲ ನಿಷ್ಕಲಗಳನ್ನುರಿತಿರಬೇಕು. ಪಂಚಾಸ್ತಿ ಕಾಯ, ಷಡ್ದ್ರವ್ಯ, ಸಪ್ತತತ್ವ, ನವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಚರಿತ್ರೆ, ಪುರಾಣ, ಕ್ರಮ ಬೇದದಾತ್ರಿ, ತತ್ತ್ವಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿತರಾಗ ರಚಿತಾಗಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಒಳಪಟ್ಟು ಚೇತನವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ತಾನು ಜಿನವೋಂದೆ ಚೇತನದಿಂದ ಏಳು ಕೆಲವು ಚಲಗಳು ಮಿವರೋಳು ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು ಇವನೋಡಿದರೆ ರೂಪಗಳಿಂದ ರೂಪಗಳನ್ನು ಜಿನಪತಿ ಇವನನ್ನು ಅರಿತರೆ ತನ್ನವರನ್ನು ಅರಿತರೆ ಇವನನ್ನು ಅರಿತಂತೆ ತಾನೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಪರಮಾಗಮದ ಇಚ್ಚೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗುರು ಹೇಳಿದ ರೀರಿಯಲ್ಲಿ ಸಯ್ಯಮದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಯಮ ಯಮಸಹಿತವಾಗಿ ನಿಯಮಕ್ರಮದಿಂದ, ಗುರು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಯ್ಯಮಿ ನಡೆದರೆ ನಿಯಮ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಜಿನರ ಮಾರ್ಗ ಅಪ್ತಾಗಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧದರ್ಶನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ನಡೆದರೆ ಸಯ್ಯಮಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುನಿಯಾದವನು ಸಕಲ ಗುಣಭರಿತನಾಗಿ ಸಕಲ–ನಿಷ್ಕಲಗಳನ್ನರಿತಿರಬೇಕು. ಪಂಚಾಸ್ತಿ ಕಾಯ, ಷಡ್ದ್ರವ್ಯಗಳ, ಸಪ್ತತತ್ವ, ನವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಚರಿತ್ರೆ, ಪುರಾಣಕ್ರಮ ಬೇದದ ರೀತಿ ತತ್ವಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿತರಾಗ ರಚಿತಾಗಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು ಹೇಯ–ಉಪಾದೇಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಮೊಹವರ್ಜಿತನಾಗಿ ಪರಮಾಗಮವನ್ನು ಸ್ವಿಕರಿಸಿ ಕ್ರೋದಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಕ್ತಿ ನೀಲಯವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಗುರುಪದೇಶದಿಂದ ಪರಮಾಗಮವನ್ನು ನಡೆಯುವುದೇ ನಿಯಮ ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು ಯಮವನ್ನು ನಿಯಮಸಿದರೆ ಮನವೊ ನಿಯಮಿಸಲದಪಡುತ್ತದೆ.

ಆಸನ

ಶಾಂತರಸನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ತೃತಿಯಂಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಬೇಕು ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬಂಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮೋಹಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮೊಹಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಡೆದು ಹಾಕುವಂತೆ ಪಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಯೋಗ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಸ್ಥಿಕ, ಪದ್ಮವಜ್ರ, ಇವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವೆ ಕುಮದಷಂಡ, ಭದ್ರಾಸನ, ಕುಕ್ಕಟ, ಗರುಡ ಎನ್ನುವವು ಆಸನ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಬಿಸಲು ಆಸೆ ಊಟ ಮೊದಲಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುಬೇಕು ಆಸನವನ್ನು ಬೇಸರಿಸದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಜಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಇದು ನಿಶ್ಚಿಯ.

ಇದರಿಂದ ಆಸನ ಜಯವಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಆಹಾರಜಯ, ಆಹಾರಜಯದಿಂದ ನಿದ್ರಾಜಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ, ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ವಿಮ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಎರಡು ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಒಂದು ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆಸನ ಆರಂಬಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಾಂತರಸ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಯೋಗದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೇನು, ಅದೇನು ಮಹಾ ಎಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದೊರೆಯುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಳ್ಳ, ತಿಟ್ಟು, ಒದ್ದೆಯಾದ ನೆಲ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಜಿಗಣೆ, ನೊರಜು, ಇರುವೆಗೂಡು, ಗುಂಗುರಿಶಬ್ದ, ಚೇಳು, ಹಾವುಗಳಿರುವಡೆ, ಜೂಜಾಡುವ, ವಾದಮಾಡುವ, ವೇಧವನೋದುವ, ಗಾಣಿಗರ ಕೇರಿಯ ಮನೆಹತ್ತಿರ, ಹಾಗೂ ಕಳ್ಳಕಾಕರು ತಿರುಗುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ತನಗೆ ಹಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಬಾದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕತ್ತಲಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತಿರುವವನಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ ತಪ್ಪದು. ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲೆದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನವನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಮದೇಹವಾಗಿ ಬೇರೆಯದನ್ನು ಚಿಂತಿಸದೆ ಕುಳಿತರೆ ಯೋಗವು ನಿಶ್ಚಿಯವಾಗಿ ಲಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುಕೊಂಡು ಕುಳಿತ ಬಳಕ ಬ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಲು ಪಲವು ದೊರೆಯಲಿಲೆಂದು ಕೂಡಲೇ ಚಿಂತಿಸದಿರು. ಕರಣಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪರಮಾಗಮದ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ವಾಸದ ಜಯದಿಂದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅತಿಶಯದಿಂದ ಹೇಳುವ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಯೋಗವು ಕೂಡಲೇ ನಿನಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿವುದಿಲ್ಲ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಬಾಲ ಮುದ್ರೆಯ ಕೈಗಳೆರಡು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬೇರೆ ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಇಡುವುದು. ಕಾಲಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಇಟ್ಟು ಶಿರವನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು ವರಕಕ್ಷದೆಡೆಯ ಮೊಣಕಾಲು ಇರಲು ಮೊಣಕೈಕೆಳಗೆ ಮಸ್ತಕ ಪಾದದ ದಂಡ ಇರಲಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವರ ಬಾಲಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಘನಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತಲೆ, ಪಾದ, ಅಂಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು, (ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇತಂಕ ಇದರಿಂದ ವಾತಪಿತ್ತ, ರೋಗವನ್ನು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಹೊರಡಿಸುವುದು.)

ನಂತರ ಮಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಘನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದು ರಾವಣ ಬಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಕಾಲಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ಇದೇ ಗಜಕುಂಬ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಿವುಡು ಇರುವವರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು ಕರತಳಿದು ನೂರು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲು ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೋತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಬಳಿ ತಂದು ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಮಯೂರಾಸನ. ಇದರಿಂದ ಉಧರರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಡಿಯಾಗಿ ಗರ್ವದಿಂದ ಜಿನರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ತೊಡೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕ ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿ ಮೇಲಿರಿಸಿದರೆ ಇದೆ ವಜ್ರಾಸನ. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಶಿರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಡುಸುತ್ತಿರಲು (ನಿಶ್ಚಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.)ನಂತರ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತುದಿಗಾಲನ್ನೂರದೆ ಮಡುವಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕುಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಿಡದೆ ಕೈ ಮುಗಿದು ಕುಳಿತಿರಲು ಗರುಡನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಗೆ ಗುದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಮೋಳಕೈಯನ್ನು ನಡುವಿನ ಬೆರಳುಗಳತ್ತುಪರಿಸಿ ಪವನಗಳಿವಡಿಸುತ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಉಗಿದು ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಜರಣ- ಶರೀರದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನಕರಣಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಬಾಸುರತರ ಇದರಿಂದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕೈಗಳಿಂದ ಲೇಸಾಗಿರೆ ಹೇಳುವೆನಿಸಿ ಕಿರು ಕಿರುವರೊಳಂ ಬೇಸರದೆ ಕೇಳಿದರೆ ನೆಗಳಲು ಬಾಸಾರತದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಶಾಂತರಸ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಸನ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತವಿದು. ಈ ಹಂತ ಅನೇಕ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶಾಂತರಸ ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀವಧ್ವನಿ ಇದೆ ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವರ. ಈ ಸ್ವರವೇ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇದೆ ಮಾನವನ ಪ್ರಾಣ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಠಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂಬುದು ಸರ್ವಮಾನ್ಯ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬುದ್ಧಿವಮತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ; ಜೀವಂತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಇಹಪರ ಸ್ಥಾನಗಳ ವಿಶ್ವಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಕೂಡ, ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಈಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಿನಪತಿ ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಣಾಯಾಮ ಮಾಡದೆ ಜೀವಿಸುವವನಿಗೆ ಎಂತಹ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ಧರಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಂಡಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತು ನಾಭಿ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಧೃಡತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ನಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಯಮ, ಮಣಿಸಿದ ಮಾಟದಂತೆ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಆಸನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಹೊಕ್ಕಳು ಮೊದಲಾದ ಐದು ಕುಂಡಲಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕ ಹದಿನಾಲ್ಕು ನಾಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದವು ಮೂರು ನಾಳಿಗಳು ಅವು ಈಳಾ ಪಿಂಗಳಿ, ಶುಶುಮ್ನ ನಾಳಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವು ಇವು ಜಿನರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಮೂಗಿನನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಇಡಾನಾಡಿ ಎಂದು ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದು, ಬಲಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಯೆಂದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸುಶುಮ್ನ. ಈ ಮಧ್ಯದ ನಾಡಿಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭುಮಿಯನ್ನು ತಂಪಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಚಂದ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಸೂರ್ಯ ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರನಾಡಿಗಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈಳಾ ಪಿಂಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅಮದ್ಯ ಸುಷುಮ್ನ ನಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನವು ದೊರೆತು ಸುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ವೇದಾಧಿ ಎಂಬುವರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಹಾಗೂ ರುದ್ರ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈಳಾ, ಪಿಂಗಳಿ, ಸುಷುಮ್ನ ಈ ಮೂರು ನಾಳಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಬೆರಗು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಬೇರೋಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ 'ಆ' ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ ಎಂದು ಉಸಿರು ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡಬೇಕು ಉಸಿರು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಬಕ ಎಂದು ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಮೊದಲು ಜಿನಂ,

ವಿಷ್ಣು, ರುದ್ರ, ಮದ್ಯದ ನಾಳವು ಗುಣವುಳ್ಳ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಈ ನಾಡಿಯು ಸಹಾಯಕವಾದ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಈಳಾ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮದ್ಯದ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿಲು ನಿನಗೆ ಸುಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಳಿಯ ಬೇದವನ್ನರಿಯದೆ ಮುಂದೆ ಕವಿಯ ಮಾತು ಕೇಳಬೇಕು. ನಾಡಿಯು ಬೇಧವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ನಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವನ ನಾಳಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು ಆದ್ಧರಿಂದ ವಾಯುವಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಂದೆಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನಾಳಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು, ಹೀಗೆ ನಾಳಿ ಶುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಂದು ನಾಳಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇನೊಂದು ನಾಳಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಾಳಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ನಾಳಿಯಿಂದ ವಾಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಇನೊಂದು ನಾಳಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡ ನಾಳಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ನಾಳಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ನಂತರ ಸಾವದಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು (ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪೂರಕ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು ರೇಚಕ ಮದ್ಯದ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕಿಂಬಕವೆಂದು ಕರೆಯುವರು) ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಗಳೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಾಡಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಳಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮರಳಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳಗುವ ಮಾಡಬೇಕು ಮೂಗಿನೊಳು ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರರನ್ನು ಕೂಡಿ ನಾಡಿಯ ಶುದ್ಧಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಚಂದ್ರನ ಕಳೆಯಂತೆ ಮೂಖವು ಕಳೆಬರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಅಥವಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡುಸಲ ಕ್ರಮದಿಂದ ಪೂರೈಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಮೂವತ್ತು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ನಾಳಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ನೀನು ಈ ನಾಳಿ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಬೇಸರಿಸದೆ ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿಶುದ್ಧಯಿಂದ ಕಾಂತಿ ತುಷ್ಟಿಪುಷ್ಟಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಳಿ ಚಾಳನೆಯಿಂದ ನಿನಗೆ ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳಿಯಿಂದ ಬೇಕಾದದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಳಿಗಳ ಫಲದಿಂದ ನಾಳಿಗಳೋಳು ಮಾರುತದ ಪಲವು ನಾಳಿಗಳಿಂದ ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತವು ಪರಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಪಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇರುಗಣಮ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಸಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಜಾಣೆ ಕಾಲನ್ನು ಸಮಾನ ಮದ್ಯದೆ ಜೋಡಿಸಿ ಸಮ ದೇಹವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತೊಂದು ಕಡೆ ನೋಡಲು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಇರುವಂತಹ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತೇಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಗೆ ಜಿನಮತದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅರ್ಥ ನೀಡಿತ್ತದೆ. ವಾಯು ಜೀವನ ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನವಿದ್ದರೆ ಮತವಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನ ಪವನ ಕೂಟದಿಂದ ಮತ್ತು ಮನವಚನ ಕಾಯಕೂಟದಿಂದ ಯೋಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನವು ನಿರತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಾರುಬ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರುತ ವಿಜಿಗಿಷ್ಟತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳದ ಹಾಗೆ ಭುಜಗಳನ್ನೋತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ನಿರಂತರವಾದ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ನಿನಗೆ ವಾಯುವಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೊಗಿಗಳೆಂದು ಕೆಲವರು ಮರ್ಮವ ನೆಲೆಯದಂತೆ ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುವರು ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮನ ಪವನ ಕೂಟಂ ಯೋಗವು ಮನ, ವಚನ, ಕಾಯ ಕೂಟದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಲೆಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಹಾರ ಜಯ ಆಹಾರ ಜಯದಿಂದ, ಆಸನ ಜಯ ನಿದ್ರಾಜಯಗಳು ಲಬಿಸುತ್ತವೆ. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲು ಪೂರಕ, ಕುಂಬಕ, ರೇಚಕ, ಹಾರ, ಉತ್ತರ, ಅಧರ, ಶಾಂತ ಎನ್ನುವವು ಏಳು ಮಾರುತಗಳು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೇಚಕ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದರ ಮಧ್ಯದ ಸಮಯವನ್ನು ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕುಂಬದಲ್ಲು ಮೂರುವಿದ, ಶಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ, ಶಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ, ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಕುಂಭಕ. ಮಾರುತಂಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಹಾರ ಜಯ, ಅಹಾರ ಜಯದಿಂದ, ಆಸನ ಜಯ ನಿದ್ರಾಜಯಗಳು ಲಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಪೂರಕ ಕುಂಬಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ಕಂಡಕಂಡವರಲ್ಲಿಯ ಪಂಡಿತರದನರಿಗೆ ರೇಚಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಇದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೂರಕದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು, ಅರವತ್ತು ಮತ್ತು ತೊಂಬತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದರೆ ಮೃಂತಂಜಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರ ವಡ್ಯಾಣದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಬು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಕೊದಂಡ ಕರಣಿಯಿಂದ ತಲೆಯ ನೋವು, ಕಿವುಡುಗಳು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇತಾಳ ದಂಡಿಯಿಂದ ಅನ್ನದೋಷ ಪರಿಹಾರ, ಕೂರ್ಮಣಿಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಪೀಕರಣ ಶ್ಲೇಷಾಪಹರ. ಕರಣಿಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನವನಿಂದ ಜೀವ ತನುವಿನಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮನಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಮಾರುತವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣನಿಲ ನಿಂತರೆ ಸಕಲ ಧರ್ಮಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಪೂರಕ; ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾನೀಲ ನಿಂತರೆ ಧ್ಯಾನ ನಿಂತು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ಕರ್ಮಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುತನಿಂದ ಲೋಕ ಮಾರುತನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತು ಶೂನ್ಯ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತ ಗತಿಯರಿತವನು ಶ್ರೇಷ್ಠಯೋಗಿ ಆತನೇ ದೇವ. ಪ್ರಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಮೂವತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಹಿಡಿದರೆ ಕನಿಷ್ಠ, ಅರವತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಹಿಡಿದರೆ ಮಧ್ಯ, ತೊಂಬತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಹಿಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಕುಂಭಕ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ :–

ಶ್ರೀ ಪತ್ನಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಮುನಿಗಳ ಖೇಚರರನ್ನು ನಮಿಸಿ ಪಾಪದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಜಗಪತಿಯಲ್ಲಿದಯಗಯ್ದು ವಿಮಳ ರತ್ನತ್ರಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕು ಉತ್ತಮ ಮುನಿಗಳು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮೀಕ ಪತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಷ್ಠಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಟದ ಮೊದಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ಗುಲ್ಮ ಗುಲ್ಮದ ಮೇಲೆ ಜಂಘೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎದೆ ಕಿರು ತೊಡೆಯನ್ನು ಹನ್ನೊಂದು ಅಂಗುಷ್ಟು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಸಂದಿಯ ಮೊದಲಿಂದ ಬೆರಳೆರೆಡನ್ನು ಜರಚೆನೂ ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ತೊರುವುದು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಇರುವ ತೊಂಬತ್ತಂಗುಲದೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೇಲಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಗುದದಿಂದ ಮೇಡ್ರ ಅಲಿಂದೆರೆಡು ಅಂಗುಲದಲ್ಲಿ ನಾಭಿ ನಾಭಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಹೃದಯ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂರಂಗುಲಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಲ್ಕಂಗುಲಕ್ಕೆ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೇಲುಗಡೆಗೆ ಮೂರ್ದ್ನಿ ಇದರಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅಮೃತಕಳೆ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಬ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾರುತ ಸಹಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾರುತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಶಾಂತಿದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಚಿಂತಿಸಿವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತವನ್ನು ಮನಸಮೇತ ಒತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮಾರುತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಕಾಷ್ಠಿ ಎನಿಸುವುದು ಮಾರುತದ ನೇತಾನದಿಂದ ಮನವನ್ನು ಸಮವೊತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಂದು ಬ್ರಾಂತಿ ನಂದಮೇಲೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹರವು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮಾರುತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಮನ ಸಮೇತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಾಷ್ಠಿಯನ್ನು ತಲ್ಲಣಿಸದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಂಬತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಕಾಷ್ಠಿ ಉಜ್ವಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಕಾಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಬೇಕಾದರೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೇಚಿಸಬೇಕು.

ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾರುತವನ್ನು ಪೋರಿಸುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಎತ್ತುತ್ತ ಭರದಿಂದ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು (ಮಲಗಬೇಕು) ಮಾರುತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿತ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಲಘತೆಯಿಂದ ದಾರುಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಾರುತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧಾರುಣಿಯಂ ಮೂರುಬಾರಿ ಸುತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದನೆನಲು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಧಾರುಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆನೆದು

ಪರಕಾಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಬೇಕಾದರೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೇಚಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತಿ, ಹೂವೂ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ನರಶವ, ಕುದುರೆಯ ಶವ, ಆನೆಯ ಶವವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಪ್ರತ್ಯಾಹರದಿಂದಲ್ಲದೆ ಮೃತ್ಯಂಜಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಮೃತ್ಯು ಸೂಚನೆಯ ಕಾಲ ಜ್ಞಾನನ ವಿವರಗಳು ಮರುತನೆ ಜೀವಾ ಧಾರ ಮರುತನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದರೆಯಿಲ್ಲ. ದೇಹವಿಲ್ಲ, ದೇವನಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಮರುತನೇ ಮುಖ್ಯ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಕಾಲಜ್ಞಾನ :–

ಕಾಲಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅದು ದೈವವಾಣಿಯನ್ನು ಸಾರುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂಬ ನಂಬುಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಅದು ಇಂದೂ ಉಳಿದಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜರಗಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಮಾನವನು ವರ್ತಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸುಖಸಮೃದ್ಧಿಗಳು ಸಮಕಾಲ ಇರುವವೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ದುಃಖಿಯಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯ ಎಂದು ತೊಲಗಿಹೋಗುವವೊ ಎಂದು ದಿನಗಳೆಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಸುಕಾಲಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನವನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. ಅವನು ಮುಂದಾಗುವ ಆಗುಹೊಗುಗಳನ್ನು ನಾನಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಭಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಮಾನವ ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ಅವನು, ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೊಗುತ್ತಾನೆ. ಭವಿಷ್ಯ ಕೇಳುವುದು, ಕಣಿಕೇಳಿವುವು, ಹೊತ್ತಗೆ ತೆಗೆಯಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತನದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಂತಿವೆ. ಕನಸನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವವನು ಆಕಾಶವಾಣಿಯನ್ನು ನಂಬುವನು, ಶಕುನ ಮತ್ತು ದೈವೀ ಆದೇಶ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಈ ನಂಬುಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಲಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ನಂಬುಗೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ರಚಿತವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿವೆ.

ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಯು ಮುಂದಾಗುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ದೈವ ಪ್ರೇರಣೆಯೆಂದು ಹೇಳುವನೇ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಘಟನೆಗಳಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಗ್ರಹಗತಿಯು ಆಧಾರವಾಗಲಿ ಗಣಿತದ ಯಾವುದೇ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಾಗಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ಮರೆತು ಹೋದದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಗೆ ತರುವುದು. ಇತಿಹಾಸ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸುಳ್ಳುಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತಿಹಾಸಕಾರರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸತ್ಯಮಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವವರು. ಹೀಗೆ ಶಾಂತರಸನೂ ಸಹ ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಪಟಿ ಕಾಲಾಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಾವ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕವಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿದಾನದಿಂದ ಹೇಳುವೆ ನಿಕಾಲವಂಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ತಾಕಾಲವನರೆಯದಿರಲು ತಾನು ಕೇಳೆಂತು ಸಮಾದಿಯಾಗಲರಿಯದ ಮುಖವು. ಪಲವು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅರೆತರೆ ಫಲವು ಬಹು ಕುಹಕ ವಿಧ್ಯಯು ಕರಣಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಆದ್ಧರಿಂದ ಕಾಲವನ್ನರಿಯಬೇಕು ಯಾರು ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ತನಗೆ ಅರಿಯದೆ ಬೆರಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮರಳು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನೇ ಸಾಯುವುದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಶ್ಚಯ ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬೇಕು ಕಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಒಂದೊಂದು ನಡೆವ ನಾಳಿಯಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಯಲು ತಾನು ಶುಭ ಸಂಬಂಧ ಸಂಧಿಯಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ ಕಾಲವು ಬರುವುದು ಐದೈದು ಘಳಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಐದೈದು ಪರವಾಯು ಆರುಗಳಿಗೆಗೆ ನೂರು ತೆಯಿಸುಗು ಏಳು ಘಳಿಗೆಗೆ ಎಂಬತ್ತೆಂಟು ಭಾರಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಲಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅದು ದೈವವಾಣಿಯನ್ನು ಸಾರುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂಬ ನಂಬುಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಅದು ಇಂದೂ ಉಳಿದಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜರಗಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲ ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಮಾನವನು ವರ್ತಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಜ್ಞಾನವೂ ಇಡೀ ಜನಾಂಗದ ಜೀವನ–ಚಕ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಧೋರಣೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಕಾಜ್ಞಾನವು ಜನಾಂಗದ ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮವೂ ಒಂದು. ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಡಾಂತರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಉತ್ಪಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಎಣಿಕೆ ಗುಣಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೇಳುವ ಕಲಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭಾವಿಯ ಅಂತಃ ಸ್ಥರಣದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ರಿಕಾಲಸತ್ಯವ

ಮಾತುಗಳಿಂದುಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನ ದರ್ಶನ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಅರ್ಥಪರಂಪರೆ, ಧ್ವನಿಶಕ್ತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನವರು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಾಲಜ್ಞಾನ ದೇವವಾಣಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಕವಿಗಳು, ಸಾರುವಯ್ಯಗಳು ಬೀದಿಬೀದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಗೂ ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂದೇಶ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಜನಜೀವನ ತಿದ್ದಲು ಯತ್ನಿಸಿದವರು. ಮಾನವನ ನಡೆತೆಗೂ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂದವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಕವಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರು ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ದುಷ್ಟನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಭೂಕಂಪ, ಮಹಾಪೂರವನ್ನು ತಂದು ವಿನಾಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟವು. ಇವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಪ್ರಮುಖ ವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಧೋರಣೆ ಎಂದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೀತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ.

ಒಂಬತ್ತರಂತೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಬಾಗಿರಲು ಹತ್ತರ ಜೊತೆಗೆ ಹನ್ನೆರೆಡರಂತೆ ಮೂರು ವರುಷವೂ ಹೀಗೆ ಹದಿನೈದರಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವಿದಿತಮದಿ ಇಪ್ಪತರಯ ಮೂರುವರುಷ ಸದಮಳ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಎರಡು ಮೂವತ್ತರಂತೆ ವರುಷಾಯುಷ್ಯವು. ನಾಲಿಯಿದೊಂದ ನಡೆದರೆ ಕೇಳುವರಾರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮರಣ ಮುಖವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಎಂದು ಕಾಲಜ್ಞಾನವು ಹೇಳುತ್ತದೆಂದು ಜೈನಾಗಮದೊಳಗೆ ಹೇಳಿದೆ ನಾಲಿಗೆ ತುದಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಲೋಲೇಕ್ಷದ ಪುರ್ಬಿನೆಯು ಮೇಲೆ ಕಾನುವಂತೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡನ ನಾಲ್ಕೈದು ಷಟ್ಕದಿನದೊಳಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಶಿರದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಶುಭವು ಸಣ್ಣವಾಗಿಕಾಣಲು ಕರವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಈ ಪರಮಾಗಮದಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮರಣವು ಸಂಬವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟುಹೋದ ಬೆರಳನ್ನು ನೀನೆಟ್ಟಗೆ ಸೂಡರಿಗೆ ಸೂಡರಿಂಗೆ ಅಡ್ಡವಿಡಿದು ನೋಡಲು ಬೆಟ್ಟನೊಳಡಂಗೆ ಶುಭವು ಬೆಟವು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಲು ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವುಕಡೆಗಣ್ಣನ್ನೊತ್ತಿನೋಡಲು ಕಿಡಿಡ ಶುಭದ ಕೆಳಗೆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಡಿಸುಡದಿರಲು ಶಿಖರದ ನಯ ಶಶಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾಸದಿಂದ ಮಡಿವಕ್ಕುವುದು. ನಡುವಿನ ಬೆರಳನ್ನು ನೆಲದೊಳಗೆ ಮಡಿದೂರಿ ಉಳಿದ ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಒಡನೇಳಲು ದರ್ಬಾಗುಳಿ ಕಡುವೊಲ್ಲದು ನೆಟ್ಟರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು ಸನ್ನುತದಿಂದ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಣದೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮುಖಕಂಡರೆ ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಮುಖಕಳೆ ನಾಶವಾಗಿ ಮೃತ್ಯು ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನೀರಿನೊಳಗೆ ತನ್ನ ಮುಖ ಕಾಣುವಂತೆ ಕನ್ನಡಿಯೊಳಗೆ ಕಾಣುವುದು ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಹತ್ತಿರ ದಿನವೊಂದು ಅಂದರೆ ವರುಷದ ಒಳಗೆ ಮರಣವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಧರೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಬಕೆಯ ಕಂಡರೆ ಮರಣವು. ಒಂದು ಮಾಸದೊಳಗೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೇಳುವರು ಪರಮಾರ್ಥವಾಗಿ ಧಾನ ಪೂಜಾಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಉರದೋಳು,

ಬಿಸಿರೋಳು, ಹಗಲೋಳು, ಕರತಳ ಮುಯ್ಯಗಳೊಳೆಸವ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಿರಿಗಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ ಹತ್ತುದಿನಗಳ ಕಾಲದೊಳಗೆ ಮರಣವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಡೆಯುತ್ತಲೆ ಕೈ ಕಾಲ್ಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೋದವನಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮರಣವು ನಡೆದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ನೋಡಲು ಕಡಿದು ಕಿರುವಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು ಆರ್ಕನಿರಲು ಹೊರಗೆ ನೀರನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಪುತ್ನಾರದಿಂದ ಉಗಳಲು ತಾನು ಶುಕ್ರ ಚಾಪದ ವೊಲಿರಲು ಶುಭವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು ಎಂದು. ಕಡುದೊಡ್ಡ ಸಣ್ಣವಾಗಲು ಕಡು ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಮತ್ತೆ ಕಡುಡ ಕಷ್ಟ ಗುಣಿಯಾಗಲು ಕಡುಗುಣಿಯಾಗಿ ತಾನು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಮರಣವು. ನಿಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಲೊಳು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡುತ್ತಿರಲು ಸೀಮಣತ್ತಿನವೋಲು ಅಲ್ಲಿಯೆ ಪಾಲಿನ ಪಡೆಯವೊಲಲ್ಲಿಯ ತೊರಲು ಶುಭವಲ್ಲದ ಶುಭವಾಗುವುದು. ಬೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಅಲ್ಲಾಡದೆ ನೋಡಲು ಕೈಯ್ಗಳನ್ನು ನೊಸಲಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತ ನೋಡಲು ನಡುವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯಾ ಬಾಳುವ ಪುಲ್ಲದವೊಲ್ಲದಿರಲು ಷಣ್ಮಸವಾಗುವುದು.

ದಿನಕರ ಹಿಮಕರ ತಾರಗೆ ಇನಿತು ವಿಚ್ಛಾಯ ಮಾಗಿ ಬಹುಜಿದ್ರಂಗಳ ಜನಿಯಿಸಿ ತೋರುವಂತೆ ಮನಕವು ಪಲವಾಗಿ ತೋರಲು ವರುಷಾಯುಶ್ಯವು.

ಬಡಗಲು, ಮೂಡಲು, ತೆಂಕಲು ಮತ್ತು ಪಡುವಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಇರಲು ಶಿಶಿಬಂಬ ಕಿಡುಗು ಆರು ತಿಂಗಳೂ ನಾಲ್ಕು, ಮೂರು, ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು.

ನೀರೊಳಗೆ ನೋಡಲು ಸಾರವು ಸಚ್ಚಿದ್ರಮಾಗಿ ನಡುವೆ ಕಂದಾಗಲಿ ಕೋರಂತೆ ವೊಗೆಯ ಕಾಣರ್‍ಯಾರು ಶರಪಂಚ ಶಿಬಿಯ ನಯಮಾಯದಿನ ಪಾದದ ಮಡಿಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕರತಳದ ಸಂದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಲು ಕಾದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಶುಭವಾಗುವುದು. ಬೇದಿಸಿ ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು. ಅಲಗತೆಯನ್ನು ಪೋಸಿ ತೊಳೆಯಲು ತಳವು ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣಲು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ನೋಡಲು ಮಂಡಲ ಕರಿದಾಗಲು ಬಾಳುತ್ತದೆ. ತಾನೆರಡುದಿನ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿನೊಳು ರವಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಕಂಡ ಮನುಜರು ನೆರೆ ನಾಲ್ಕುಗಳಿಗೆ ಬಾಳುವರು ಕೈಇದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕುದಿವಸರೊಳಗೆ ಮರಣವು. ಇನ ನಡು ಜಿದ್ರ ಆಗಲು ಅನುದಿನ ಹತ್ತುದಿನ ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಘನವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಲು ಇನಿತು ನೆಲಕ್ಕುದಿಕೆ ಹನ್ನೆರೆಡುದಿನ ಬಾಳುವರು ಆದಿತ್ಯಚಂದ್ರ, ತಾರೆಗೆ ಬಂದೆಯನ್ನು ತಂತಮ್ಮ ಪ್ರಜೆಗಳಂ ಬಿಟ್ಟನಿಸನ್ನು ಬೇದಿಸಿ ತೋರಲು ನೋಡಿದರೆ ಬಾದೆನಾತನಿಗೆ ಜೀನಮತದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುದಿನ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಕರಚರಣಾಂಗುಲಿಯಲ್ಲಿ ನಯನಂ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಟ್ಟವು ಎಂಟುದಿವಸ ಬರಬರ ಸಾಯಕಾಲದೊಳಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಹೊಗೆಯಾಗಿ ತೋರಲಾರುಂ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳನ್ನು ನಿರತವಾಗಿ ತಳಿರಿಸಿ ತನ್ನ ಎಡತಳೆಯೊಳಗೆಂ ಬರದಿವ ತೆಗೆಯಲು ಬಾರಮಾಡಿರೆ ಶುಭವಾಗುವುದು ಬಿಟದೂಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು.

ಕೈ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆವಲೆ ನಿರತವಾಗಿ ತಾನು ಬಾಗಿದುತಿರಲು ಮೂರುದಿನ ಕೈ ಮತ್ತು ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಇರದಾಗಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಮೂರುದಿನ ಬಾಳುವುದು ಶೀತವನ್ನು ಮುಸಿಸುವ ಉಷ್ಣ ಮಾತನ್ನು ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಗುದದಿಂದ ಹೊಗಲಿ ಶಿಷ್ನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು. ಹೇತುವೆನಲು ಧ್ಯಾನ ಪೂಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನೆಳಲು ಕಾಣುವಹಾಗೆ ನೆಳಲು ಎರಡಾಗಿದ್ದುತೆ ಎರಡುಡ ದಿನ ಕಾಣಲು ದೆಸೆಗಳಪ ಸುರಂಗಲ್ ನೀ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ತತ್ತದಿರಿ ಲಘು ಮರಣವು.

ಕಾಲಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಪಲವನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳುವೆನೂ ವಾಯು ಪುರುಷ ತಾನಂತ್ಮ ತತ್ವ, ಪರತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೇಳುವವು. ನಿರತವಾಗಿ ನೋಡಲು ನಿಚ್ಚಯವಾಗಿ ಪರಮಾರ್ಥಮಿದೊಂದೆ ಸಾಕು. ಕಾಲಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ನಿನಗೆ ಪುರುಷನ ಆಪೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಕಾರ್ತಿಕ–ಮಾರ್ಗಶಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಳಪ ಪೂರ್ಣಿಮ ಚತುರ್ದಶಿಯೊಳಗೆ ಕೀರ್ತಿಸಿಯಾ ಪ್ರಾರಂಬಿಸಬೇಕು. ತೇಜಮುಖವುಳ್ಳ ಮಾರ್ತಾಂಡನ ದಿನವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಮತಿಯುತ ಸಮವಾದದಿಂದ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹೇಳಬೇಕು ಹಿತಮನೆ ಬೇರೆಯವರು ನೋಡಲು ಸತತ ಮಂದೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲಿಸಿ ತತ್ವವನ್ನು ನೋಡಲು ಗಿಡ, ಮರನ, ಮುಗಿಲ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಡಲು ಕರಕಳರಮಯ ಜೀವನದ ದುಲಿಪಗಳನ್ನು ಕಡುಬಹಳ ಶೀತವಲ್ಲವ ಕಡುಖಿಸಿಲೊಳು ತೋರಲು ನೋಡಬೇಕು ಚಾಯಾಪುರುಷ. ನಿರ್ಮೆಘ ವೆನಿಸುವ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮತೊಂದು ಠಾವಿನೊಳಗೆ ನಿರ್ಮಲ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿಂತಿದ್ದು ಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡಲು ಘರ್ಮನೆ ತಾನು ಚಾಯಾಪುರುಷತೊರುವಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ತ್ರಿಲೋನಾವಲಯದೊಳಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಬೀಜವನೆ ಕೂಡಿ ಭುವನಾದಿಪವನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಮೂಮೆ ಸುತ್ತಲು ಭಗ್ನವು ನಿಗಗದವರು ಮೇಲಿದ್ದ ಇರಲು ರವಿ ಪೆರಗೆ ಶರೀರದ ನೆರಳಾಗಿ, ಮದೃಷ್ಟಿ ಸೂಸದಿನಿಸುಂ ನೋಡುತ್ತಿನಿಸಂ ಮೇಗಂ ನೋಡಲು ಪರಮಾರ್ಥ ತೋರುವಲ್ಲಿ ಛಾಯಾಪುರುಷನು ಧ್ಯಾನವು ನಿಂತರೆನಿನಗೇನು ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವು ತಾನೇ ದೊರಕುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಕೆಟ್ಟಗುಣಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದು ದೊಡ್ಡದೇ? ಕೈಬಿಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣಲು ಅದು ಶುಭ ಸಂಕೇತವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೈ ಬಣ್ಣಕಪ್ಪಾಗಲು ಅದು ಅಶುಭವೆಂದು ತಿಳಿ. ತಳದಿಂದ ರಕ್ತಕಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಕಿದ ಹಚ್ಚೆ ಹೇಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಾಗಿಇರುತ್ತವೊ ಹಾಗೆ ಅಶುಭವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕನಕಚ್ಚವಿಯ ನಲ್ಲರುಜಯು ಹೀಗೆ ಗುಣಕೆಲಕೆ ತೊಲಗಲು ಆರುದಿನ ಮನಕುಚ್ಚಿಗಮವು ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಜನಿಸುವ ಪಲ ವರ್ಣದಿಂದ ಬಹುದೋಷವಾಗುತ್ತವೆ. ತನುವನ್ನು ಕಂಡು ತಿಂಗಳ ಪ್ರತಿದಿನವು ಕೈಗೆ, ಬಲಗಾಲಿ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಗೆ ಇತ್ತರೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣವು ಸಂಬವಿಸುತ್ತವೆ. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರುತಿಂಗಳು ಇನೊಂದು ಕೈಗೆ ಮೂರುತಿಂಗಳು ಹೀಗೆ ಮರಣವು ಸಂಬವಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಆರುತಿಂಗಳು ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನವಾದರೆ ಮರಣವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕರಕರಿಯಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಪಕ್ಷವು ಕರಮದು ತೊರಲು ಕರಗಲು ಪರಮಾರ್ಥವು ಮೂರುದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹತ್ತುದಿನ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನಿಂತರೆ ತಲೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ತೊರುತ್ತಿರಲು ಐದುದಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿರ್ದತಿಯಾಗಲು ಸತಿ ನೋಡಿದರೆ ಚಾಯಾಪುರುಷನಂತೆ ತೋರುವುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಡಗೈಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಕಾಲು ಮುಂದಿನ ಎಡಗಾಲು ಸತಿಕಾಣಿಸಲು ಐದು ಸಲ ನೆಲೆ ನಾಲ್ಕು, ಮೂರು, ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ವಿಶಂತಿ ಶಿರವನ್ನು ಬಲಗೈಗದಂತೆ ಹದಿನೈದುದಿನ ಎರೆಡುಕೈಗಳಿಂದ ಹತ್ತುದಿನ, ಶಿರ, ಬಲಗಾಲು, ಕೈ ಒಂಬತ್ತು ದಿನ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎಂಟು ದಿನ ಬಲಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡುಡ ಬಿನ ಎಡಗೈ ಬಲಗಾಲು ನಿರತವಾಗಿ ಐದು ದಿವಸ ಪರಮಾರ್ಥವಿದೊಂಡಲೆ ಹೇಳಿವರು ಅನ್ಯರು ಕೆಲವರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿನ್ನಮಿದಂ ಪರಮ ಮುನೀಂದ್ರರ್ಕಳಿದನೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವರು. ಇದೆ ಪರಮಾರ್ಥವು ಸತ್ಯ. ನಿರತವಾಗಿ ತಾನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪರಮಾರ್ಥ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಪರಮಾರ್ಥ ಚಾಯಿಂತಿದನ್ನು ಪರಿಭಾವಿಸಿ ನೋಡಲು ತನಗೆ ಬೇರೆ ತನಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ತನಗೆ ತುಮುವುದರಿಂದಲೇ ಮನಜನು ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನೆಳಲಗ್ರಾಮವನ್ನು ಮನದಿಂದ ನೋಡಿಹೇಳುವದು ತನಗುರುವಾದರಿಂದ ನೋಡಿ ಪರರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.

ವರಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮನವನ್ನು ತನ್ನೂರ್ದ ಮುಗ್ಧಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲು ಕಾಣುವುದು. ಮದಿವಸವೆನಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡಲು ಲೋಕತ್ರಯವನ್ನು ಪದಾಳುದ್ವಾನನಿಂತರೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ತ್ರಿದಶಕಾಮನನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಹರಿಯು, ಹರನು, ಬ್ರಹ್ಮನು, ವರುಣ, ಕುಬೇರ ಮುಂತಾದ ದೇವಗಣ ಪರಿವೃತ್ತವು ಸುರ, ಯಕ್ಷಸಿದ್ಧ ಕಿನ್ನರ, ನಿರುಪಮ ಜೋತಿಷ್ಕರೆಂಬುವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತವರನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಬ್ರಾಂತಿ ಪಾಶಂಕುಶಗಳೆಂಬಕ್ಕರಮಂ ಚಿಂತಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಸತತವಾಗಿ ನೀತೋರಲು ಜೋದ್ಯವಾಗುವುದು ಜಗಕೆಲ್ಲ ಇಂತಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ನೆನೆಯಲು ಬ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಿಳಿವುವರದೆ ಕಾಲಮನೆನಸುಂ ತೆರದಿಂದ ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವ ನಿನ್ನಯ ಕಾಲವನ್ನು ಅರಿತರೆ ನೀನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತಂತ್ರವಾಗಿಸಬೇಡ ಯೋಗೀ ಕಾಲವ ಮೃತ್ಯುವೆನಿಸುವ ಕೇಳು ನಿನಗೆ ಹೇಳುವೆ ಮಾಡುಮೃತ್ಯುಂಜಯವನ್ನು. ಮಾತೇನೂ ಸಾವಿಗಂಜದೆ ಜಾತಸ್ಸ ನಿನಗೆ ಮರಣಭಯವಂದುದರು ನೀತಿಯಿದು ಜನರ ಹೇಳಿಕೆಯು ಮಾತ್ಮನ ನೆನೆದತಿ ನಿನಗೆ ಮರಣಭಯ ಹೋಗುವುದು. ಕರ್ಮದಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮೃತ್ಯು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಅಂಜದೆ ನೀನು ಕರ್ಮವಶದಿಂದ ಬಾವಿಸು. ಸುಮ್ಮನೆ ನೀನು ಕಾಲವಂಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗೆ ಕುಂಡಲಿ ಇರುವುದು ಹೆಣೆದಿದ್ದ ಪಾವಿನಂದದಿ ಮೇಲೆ ತಿರ್ಕು ತಿವಳಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಷುಮ್ನ ಮದ್ಯನಾಳವು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೃತ್ಯು ಉದಯಿಸುವ ಕಾಲವೆಂದು ತೋರಿದ ವಜ್ರನಾಳಿಯಿಂದ ತೆತ್ತುಗೆ ಗಗನ ಪದದಲ್ಲಿ ಮತಿನಿಸು ಶಾಂತದಿಂದಿರು ಗಡಯಾಗಿ ಗಗನದೊಳಗೆ ಪವನನ ನಗಲದೆ ನಿನಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತ ಮಿಗುವ ಸುಷುಮ್ಮದ ದಕ್ಷಿಣ ಕಡೆಯಿದ್ದ ವಜ್ರನಾಳಿಯೋಳಗೆ

ನಡೆಸಿರು ಎಡತಲೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಳಗುಪ್ಪೆ ಬಟ್ಟೆಗಳೆರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನಡೆಸಲು ಕಲ್ಲಿಪ್ಪುದು ಹತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ನೂರು ಎಡತಲೆಯ ಕಳ್ಳುಗುಪ್ಪೆಯ ನಡುವಿನಿಂದ ವೇಣುದಂಡದೊಳಗೆ ಪೆರತೆಯಿಂದ ತಡೆಯದೆ ಸುಶುಮ್ನ ನಾಳದಿಂದ ಹಿಡಿದೆತ್ತುವ ಮೃತ್ಯುರೂಪವನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವುದು ದುಗ್ದಂಗಳಿನಾಗಳು ವಿಧು ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಿಷವವಂ ಮಾಡಲು ತಾನಧಿಕ ಮತಿಯಿಂದ ಚಿಂತಿಸು ಬುಧರತ್ನವನ್ನು ಹೇಳುವ ತೆರದೊಳಗೆ ತೆರೆದೊಳಗೆ ಮೃತ್ಯುಂಜಯವಾಗುವುದು.

ಆಕಾಶದ ಉದಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಾಸಾಗ್ರವಿ ಶಶಿಯನಿರಿಸಿ ಕಳೆಕರಗುವಿನಿಂದ ಬಾಸುರ ಮಕಾರ ಮದ್ವದಿ ಲೇಸಾಗಿರಲು ತೆಗೆಯಲದುವೆ ತಾ ಮೃತ್ಯು ಜಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿದ ನಾಡಿಯನ್ನೆರಡನ್ನು ಬಿಡಲು ಕಟ್ಟಿಯ ಮದ್ವನಾಳ ಶೂನ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಡೆಯಸಿದರೆ ವಜ್ರನಾಳಿಯ ಎಡತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳಗುಪ್ಪೆಯೊಳಗೆ ನಿಲಿಸನಿಸ ಬೇಕು ಅಂತಲ್ಲದೆ ಭ್ರೂಮದ್ವದೆ ಸಂತಂ ಹೃತ್ನಮಲದಲ್ಲಿ ಹೇಳು ಮೂಧ್ನಿಕಯೊಳಗೆ ಬ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲದೆ ನಿಲಿಸೂಸುತ ಚಿಂತಿಸದೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಲೆ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕನೊಬ್ಬನು ಉತ್ತಮವಾದ ಎರಡು ಬೇದಮರವನ್ನು ಕೆಲವು ಸಮಯದೊಳಗೆ ಮೃತ್ಯುಜಯವಾದ ಬಳಿಕ ತೊತ್ತುಗೆ ಜೀವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೀಏಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಬೆಳಗುವ ಪಳುಕಿನ ಪಾಪೆಯ ವೊಲಂಗೆ ನೆನೆಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ತೊಗಳಗುವ ಫಲವನ್ನು ಚಂದ್ರರ ಬೆಳಗನ್ನು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲು ಮೃತ್ಯುಜಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನ ಮಾರುತವೆರಡು ನಿರತವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿ ಇರವಿಗೆ ಹೊಗುವ ಜಿನಬಿಂಬದೊಳಗೆ ನಿಲಿಸುವ ನಿಲಿಸಲು ಭ್ರೂಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗತಿಶುಭ್ರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಜೀನನ್ನು ವಿದಿತೆ ವೆನಲು ಮುಸುಕಿ ಪಲವು ಚಂದ್ರರ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಿಂತಿಸದಲೆ ಶುಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳಗೆನ್ನದೆ ಹೊರಗೆನ್ನದೆ ಬೆಳಗೆರಲಾವರ್ತಿನಿದ್ದು ನೀನು ಮುದದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಲು ಕರ್ಮಗಳಿಲನೆಹೋಗಲು ಮೃತ್ಯುಜಯ ನಿನಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮೃತ್ಯುಜಯ ನಿನಗಾಗಲು ಉತ್ತಮ ಮತೊಂದು ಮೃತ್ಯು ನಿನಗೆ ಬಾರದು ಮೃತ್ಯು ನಿನಗಾದುದೆಂದು ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ನೆನೆದು ನಿಜದೊಳಗೆ ಕುಡಾ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿರು ನಿನಗೆಂದಿಗೂ ಮೃತ್ಯು ಮುಷ್ಪ ನಿನಗಾಗದು ಒಂದನ್ನು ಹೇಳುವೆ ನಿಜದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಸಾಲಲ್ಲಿ ಪಲವು ದೊರೆಯಲಿಲೆಂದು ನೀನು ಚಿಂತಿಸದಿರು.

ಹೀಗೆ ಕಾಲಜ್ಞಾನವು ನಂತರದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನೆ ಮೃತ್ಯುಜಯವನ್ನು ಶಾಂತರಸನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಬ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನೆಗಳೆಯಾಗಿ ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ಯರ ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತರನ್ನು ಬೇದಬಾವ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಟ್ಟದ ಅಡವಿಯೊಳಗೆ ಹೃದ್ಯವೆನೆ ಕಾಟ್ಟ ತಮಗೆ ಜೋದ್ಯವೆನಲು ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಸೆಲೆ ನೆಲೆಸುವರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ನೆಲದೊಳಗೆ ಲೇಸಪ್ಪ ಮಾಗಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿರುವ ತಗ್ನಿನೊಳಗೆ ಬೇಸರಿಸವೇ ಮಳೆಗಾಲದೊಳು ಸರಿಸದೆ ಮರದ ಮೊದಲೊಳಿರುವ ಮುನಿಪರಂತೆ ಅಸ್ತಮಿತ ಮನೆಯೊಳಗೆ ದುಸ್ತರ ದುಪಸರ್ಗವಾದೊಡನೆ ಕೊರಡಿನವೊಲೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಕಾಷ್ಠಿ ತಮಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರ್ವರು. ವಿಧ್ಯಾದೃಷ್ಠಿಗಳರಿಯದೆ ಮಿಥ್ಯೆಯ ಘೋರೋಪ ಸರ್ಗವನ್ನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಕಾಷ್ಠಿ ತಮಗೆ ಮಿತ್ಯಾ ವಿರಹಿತದ ಮನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನೆಲೆಸಿದವರು ಕಲ್ಲುನೆಲದಲ್ಲಿ

ಸತಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಸತಿ ಹಾವನ್ನು ತಂದು ಮೈಯೊಳಗೆ ಸುತ್ತಿದಂತೆಯೇ ಸತಿಯಗುಳ್ದು ಪೊಳ್ದೊಡೆ ಚಿರಕಲು ಕೊರಡಿನ ತರದಿ ಕಾಷ್ಠಿಯೊಳಗೆ ನೆಲೆಸುವುದು.

ಪ್ರಣನೀಳದಿಂದ ಪಂಣಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮನವೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುಚದುರನು. ಮರುತನ ಮನವನ್ನು ನಿಜದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿ ಮೆಯಿಕ್ಕಲು ಅದುವೆ ಹಾರವು ಪರವುರಿಸಿ ಹೇಳಿದಡೆ ಪರಮಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಲಿಸಿಕಟ್ಟೆ ಕಾಷ್ಠಿಯನಿಸುವುದು ಒಲೆಮಾದಿ ಕಲಿತು ಯೋಗವನ್ನು ಪರಮಾರ್ಥ ಒಲ್ಲೆವೆಂದು ಮಯ್ಯುತಿರ್ವರು ಮರುತನ ಗತಿಯನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿ ನಾನು ಎನ್ನಲೆ ಇದ್ದರೆ ಪಲವುಂಟೆ ಮಾರುತ ಗತಿಯನ್ನು ಅರಿಯದ ಮಾರುತದ ಬೇದವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾತನೆ ದೇವ ಮರುತನೆ ಜೀವದಾರ ಮರುತನ ಬಲ್ಲವನಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮರುತ ನಿಂಸಿಲ್ಲದೆದ್ದೊಡೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವಿಲ್ಲ, ಜಿವನು ಇಲ್ಲಿ ಆದ್ಧರಿಂದ ಮರುತನೆ ಮುಖ್ಯ ನೋಡಿದರೆ ಮರುತವನ್ನು ತಿಳಿದವನ ಆತ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶಾಂತರಸ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವ ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ನೆಗಳಬಲ್ಲೇನೆ ಬಲ್ಲಿ ಶಾಂತರಸವನ್ನು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿಲ್ಲಗೆ ಬರೆದು ನೋಡಲೆ ಐದನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ಎಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಧ್ಯಾನ :–

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲೋಕವೆಲ್ಲ ಕಾಣಬಹುದು. ದ್ಯಾನವೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಜಿನರಿಗೆ ಹುಚ್ಚ, ಅಂಧರಿಗೆ, ದೃಷ್ಟ, ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಓದಿ ಮರೆಯುವಾತ, ಚಂಚಲ, ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ತೆರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಶುಭ ಮತ್ತೆರಡು ಅಶುಭ ಇತಿಸಾನುಂ ಮನದಾಳದಿಂದ ತನುವೇದನೆಯಿಂದ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದ ವನವಳಿಯಲ್ಲಿ ವೇದದಿಂದ ಜನಿಸುವ ಫಲವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿ, ಪುಸ್ತಕ, ಶಿಷ್ಟ, ಪುತ್ರ, ಮಿತ್ರ, ದನ, ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ತತಿಯ ಅಗಲಿಕೆ ಮನದಳಲು, ತನುವೇದನೆ, ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅತ್ಮಧ್ಯಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗೆ ದಾಯಾಧಿ ಜಾಲಗಾರ, ಅಳಲು, ಕ್ರೋದದಿಂದ ರೌದ್ರದ್ಯಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ತ ಮತ್ತು ರೌದ್ರಗಳಿಂದ ತಿರ್ಯಗ್ಗತಿ ಮತ್ತು ನರಕಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವು ವರ್ಜ್ಯ ಮನ ವಚನ ಕಾಯ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಸದಾ ಜೀನಪತಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಹೊಗಳುವ ಭವ್ವನಿಗೆ ದರ್ಮಧ್ಯಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಧರ್ಮಧ್ಯಾನ ಲಬಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀನ, ಜೀನದರ್ಮ, ಜೀನಾ ಆಗಮನವನ್ನು ನಂಬಿ ಜೀವದ್ರವ್ಯ, ಸಿದ್ದಗತಿಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ ಹೇಯೋಪಾದೇಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಾಹ್ಯಭ್ಯಂತರ ಪರಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿದುವುದೇ ಧರ್ಮಧ್ಯಾನ, ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಮೂಲದಾರ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಕ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನಾಹುತ, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎನ್ನುವ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಹೊಂಬಣ್ಣವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರೊದಾಧಿಗಳು ಸ್ತಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತೀರ ಮದಿದಿವೆಯೇ ಗರುಡಧ್ಯಾನ ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು, ಮಯೂರ ಧ್ಯಾನ ಚೇಳಿನ ವಿಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು

ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ವಶ್ಯ ಶ್ವೇತವರ್ಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಶೃತ, ನೀಲವರ್ಣ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ತ್ರಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಲೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಜ್ಯೋತಿ ರೂಪದ ಪ್ರಣವನ್ನು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದಿಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶರೀರ ಹಲವು ಸೂರ್ಯರ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಾದಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವಾತ ದಿವ್ಯಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತ್ರಿನೇತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವಿಷಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಂತ್ರವಿದ್ಯಾಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ದೈವಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತವೆ. ದ್ಯಾನದಿಂದ ಏನುತಾನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷಯ ಸುಖದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಧಾರಣ :–

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಉಳಿಯದೆ ದೃಡವಾಗಿ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಏನುಮೀರದಂತೆ ಕಿಡಿಸಿ ಅಶುದ್ಧ ಗುಣಗಳು ಜೀನಪನಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನ ದ್ಯಾನವನ್ನು ದೃಡವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ ನೆನೆದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಂತಕಡೆಯೇ ನೆನಪು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮನದ ಇಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನವು ಆರುಬಣ್ಣದಿಂದ ತೋರುತ್ತದೆ. ಬೇರಲ್ಲದೇ ದೃಡವಾಗಿ ಬಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಧ್ಯಾನ ತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಣವ ಮಿದಗ್ನಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುತ್ತ ಪ್ರಣವದಂತೆ ಮೂರ್ತಿಯಾಗಿರಲು ಲಣಮಿನಿಸುಂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೆನೆಯಲು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತೇಜದಿಂದ ಮನದಿಂದ ನೆನೆಯಲು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಸೂರ್ಯ ತೇಜೋಮೂರ್ತಿಯ ಅನುದಿನವು ದೃಡವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಸೂರ್ಯನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವಾಯುವನ್ನು ನೀಬಿಡದೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಲೋಕವೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಬರುವುದು ದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೊರತೆಯುಂಟೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ಪರೆತೇಂ ತನುವಿನೊಳಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜನವೆಲ್ಲ ಜ್ಯೋದ್ಯಮೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು ನಿಂತರೆ ಅನುಪಮೆನೆ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೂರ್ಯನತೇಜದಂತೆ ತನುವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧಾರಣಂ ತಪ್ಪುವುದು. ಧಾರುಣದಿಂದ ಎಂಟು ದೆಸೆಗಳಿಗೆ ದೇವನಾಗಬಹುದು. ಈ ಪ್ಸಿತ ಸಿದ್ಧಿ ಧಾರಣದಿಂದೊದಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗೆ ನಿಜಗುಣ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಹರಿಯು ಹರನು ಬ್ರಹ್ಮನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಹರಿಹರ ಬ್ರಹ್ಮವೆನಿಸುವ ಬರದಿಂದ ದ್ಯಾನದಿಂದ ಧಾರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಎಂಟು ದೆಸೆಗಳಿಗೆ ದೇವನಾಗಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮನದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ತಾನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ನಿಜವೆನಿಸಲು ಇಂದು ವಿನ ಕಾಂತಿಯು ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಫಲದ ಗುಣದ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಾನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗಿಗೆ ನಿಜಗುಣ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಶಾಂತರಸ ದಾರಣವನ್ನು ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಏಳನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

೮ನೆಯ ಅಂಗ–ಸಮಾಧಿ

ಸಮಚ್ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸಮಾನವಾದ ಭಾವದಿಂದ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಸಮಾಧಿಗುಣದಿಂದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಸಮವಾದ ನೆರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದ ಕ್ಷಮರಾದ ಜೀನೇಂದ್ರರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೆನೆದು ನೆನಪಿನಲಿ ತಾನದು ದೃಡವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಧಾರಣೆ ಎನಿಸುವುದು. ಧಾರಣೆ ನಿಂತರೆ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸಮಚಿತ್ತ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸಮವಾಯು ಸಮವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಲಬಿಸುತ್ತದೆ. ನೊಸಲಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಾಸಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೆ ತನು ತೊನೆಯದೆ ನಟಂತೆ ನಿಲುವುದೇ ಯೋಗ. ಪರಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಮೋಹ ಲೇಶವಿಲ್ಲದೆ. ಮನಸಾ ವಚಾ ಕಾಯಗಳಿಂದ ಯೋಗ ನಿಶ್ಚಯವಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಮರ ಶೈಲದಂತೆ ಶರೀರವಿದ್ದು ನೊಸಲಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮನಸಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುತಗಳಿದ್ದು ಜೀನರನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಯೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾನು ಎನ್ನುವ ಗರ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ನಿಜಗುಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಸಮಾಧಿ ಎನಿಸುವುದು. ತಾನು ಯಾರಿಗೆ ಜೀನ ಉಪದೇಶ ಮಾರ್ಗ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನದ ಗುಣ ಸಮೇತ ತಾನೆನಿಸಿ ಜೀನರ ಧ್ಯಾನ ನಿಜವೆನಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಮಾಧಿ ಸನ್ನೆಗಳು ಶಲ್ಯಗಳು ಉನ್ನತ ಕ್ರೋದಾದಿ ದೋಷಗಳು, ಮೋಹಗಳನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮದ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಯೋಗವು ಪಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಐದು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಐದು ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುವುದು ಇದು ನಿಜಗುಣ ಯೋಗ ನಿಶ್ಚಯವಾದುದು. ಬೇರೆ ಮೃದಂಗ, ಕಹಳೆ, ತೋರ‍್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಜಿಸಿದ್ದರೂ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜ ಸಮಾಧಿ. ಅದು ಜೀನಮಥದಲ್ಲಿ ಸಹಜಯೋಗ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತದ್ದು ಹೊರಗೆ ಮರದೊಳಗೆ ನೋಡುತ ಕಣ್ಣಿದ್ದು ಕಾಣದೆ, ಕಿವಿಯಿದ್ದು ಕೇಳದೆ ಬಹಿರಂಗವನ್ನು ತೋರುವುದೇ ಯೋಗ. ಇದರಿಂದ ಸುಖವೆನಿಸುವುದು. ನಡೆಸಿದರೆ ನಡೆಯಲರಿಯದ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಆಲಿಸಿ ಕೇಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ

ಯೋಗ ನಿಜದಲ್ಲಿ ಯೋಗದಿಂದ ಯೋಗಿ ಸಹಜಾನಂದದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಪಟಿಕದ ಶಿಲೆಯಂತೆ ಸೂರ್ಯ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ ನಿಜದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪಟಿಕನಿಭವಾಗಿ ಭವಿಸಬೇಕು. ಜೀನರನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು ಅದೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖ. ಶುದ್ಧ ಸ್ಪಟಿಕಾಕಾರದಿಂದ ಶುದ್ದರಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಜ್ಞಾನ ದೀಪವಾಗಿ ನೀ ಬೆಳಗಬೇಕು. ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ದೇಹ ಬೆಗಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಸಮ್ಯಗ್ದರ್ಶನ, ಜ್ಞಾನ, ಜಾಂತ್ರವೆನ್ನುವರತ್ನತ್ರಯಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ತಾವೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಳಲೆಂದು ರತ್ನತ್ರಯನು ಹೇಳುತ್ತಾ ನೀನು ಸದಾ ನಿರಾಶನಾಗದೆ ಬೆಳಗಲು ಕರ್ಮತಮ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ರಾಗದ್ವೇಶವಿಲ್ಲದೆ, ಸಮ್ಯಕ್ತ್ವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದಿರುವುದೇ ಯೋಗ. ಅದು ನಿಜಮೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಇದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಸಮಾಧಿಯೆನ್ನುವುದು ಸಮಾತೆಯೊಳಗೆ ತಾನೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅದೇ ಸಮಾಧಿ ಯೋಗರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುವನು ತಾನೆನಸಿದರೆ ಮರೆದು ತನುವ ಲೋಕದೊಳಗೆಲ್ಲ ತಾನೆ ನಿಜವಾಗಿ ಬೆಳಗಲು ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಬೆಳಗೆಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜಾದಿಕ್ಯನಾಗಿ ನಿಂತರೆ ವಿಳಸದ್ಬೋದಕ್ಕೆ ಯೋಗಿ ತಾನೇ ಭಾಜನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಮಧ್ಯದ ಹಗಲಿನೊಳಗೆ ವಿನಿಸುನಿಲಿಸಿಟ್ಟು ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಬೆಳಕು ಕಾಣಲು ಸಾದ್ಯವೇ ಹೀಗೆ ಸಂಸಾರವೂ ಕುಡ ಶೂನ್ಯಾಕ್ಷರದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ ಅಕ್ಷಯವನ್ನು ಅರೆಯವೆಂಬರು ಮೂಡರು ಶೂನ್ಯವಾದ ಶುಕ್ಲದ್ಯಾನವು ಮುಡಿದರೆ ಲಾಭವೇನು. ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತಾನು ಕ್ರಿಯಹೀನನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ಕೆಲಸವಿಲಲ್ಲದ ನಿಷ್ಕಿಯನನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಹೀನರು ಕಾಣುವೆನೆಂಬುವರು ಮೂಡರು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿದ್ದರು ನೋಡುವ ಕನ್ನಡಿ ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೇ ಕನ್ನಡಿಯು ತನ್ನನ್ನು ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ತನ್ನನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ನನ್ನನ್ನು ಮರವನು ಬುಡದಿಂದ ಹೇರಲು ಹೊದರೆ ಮರಹೇರಲು ಸಾದ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮರದ ತುದಿಯಿಂದ ಮರ ಎರಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಗೇರುವಂತೆ ಏರಬೇಕು. ಗುರು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆ ಅದು ಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವನು ನಾನೆಂದು ಕಾಣುವದು ಲೇಸು ಮೂರ್ಖನಿಗೆ.

ಆದ್ಯರು ಅನೇಕರು ಹಿರಿಯರ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಯೋಗವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎಂದು ಸಾದ್ಯವೆನಲದವನು ಹೃದ್ಯರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದಂತೆ. ತಮಗಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಪಲತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಆಸನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತರೀತಿಯಿಂದ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ನೀನು ಅದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು ಮುನಿಪಾ ಈ ಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಕ್ರಿಯ ಹೀನನ ಕಾಣುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲದೆಂದು ಕ್ರಿಯೆಹೀನವಾಗಿಯೇ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಯೋಗವು ನಿನಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಗವಿದುರನಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತು ನಡೆಸುವ ಯೋಗಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತು ನಡೆಸುವ ಯೋಗಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸುವ ಸುಖಭೋಗಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯೋಗಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಬ್ರಾಂತಿಗಳಿದು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗವು ಕಲಿತು ಯೋಗಿಗಳಂತೆ ಬ್ರಾಂತಿಗಳಿದು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಾಂತರಸ ಎಂಟನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಒಟ್ಟು ತನ್ನ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಎಂಟು ಸಂಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥ ವಾಗುವಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಗುವ ಲಾಬಗಳು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಲನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ಧಾನೆ.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೦೧. ವತ್ಸ ಶ್ರೀ ಯೋಗನಂದ, ಯೋಗಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪುಟ –೧೦೨

೦೨. ಅದೇ ಪುಟ–೧೧೦

೦೩. ಅದೇ ಪುಟ–೦೩

೦೪. ಅದೇ ಪುಟ–೦೪

೦೫. ಅದೇ ಪುಟ–೦೫

೦೬. ಮಂಜುನಾಥನ್ ಜಿ.ಜಿ. ಯೋಗ ರತ್ನಕರ, ಪುಟ–೦೪

೦೭. ಅದೇ ಪುಟ–೦೫

೦೮. ಅದೇ ಪುಟ–೦೬

೦೯. ಅದೇ ಪುಟ–೦೮

೧೦. ಅದೇ ಪುಟ–೨೧

೧೧. ಅದೇ ಪುಟ–೨೨

೧೨. ಅದೇ ಪುಟ–೨೩

೧೩. ಅದೇ ಪುಟ–೨೪

೧೪. ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಡಾ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪುಟ–೩೮

೧೫. ಅದೇ ಪುಟ–೧೦೫

೧೬. ಅದೇ ಪುಟ–೧೨೬

೧೭. ಸೋಮನಾಥ ನಂದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ ಪುಟ–೧೫

೧೮. ಅದೇ ಪುಟ–೧೬

೧೯. ಅದೇ ಪುಟ–೧೭

೨೦. ಅದೇ ಪುಟ–೩೪

೨೧. ಭಟ್ಟ್ ಶ್ರೀ ವಿ.ಆರ್. ಅಡಿನಬಾಲ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳು ಪುಟ–೧೪

೨೨. ಅದೇ ಪುಟ–೩೬

೨೩.ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ.ಎಫ್.ಟಿ. ಕಂಠಪತ್ರ–ಪು.ಸಂ, ೨೬೧

೨೪.ರಾಮು.ಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಗತಿಪಬ್ಲಿಕೇಷನ ಬೆಂಗಳೂರು,೨೦೧೫

೨೫.ಪು.ಸಂ–೧೨

೨೬.ಅದೇ ಪುಟ, ೧೩

೨೭.ಅದೇ ಪುಟ, ೧೪

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ಕೃತಿಯ ಛಂದಸ್ಸು, ಶೈಲಿ

ಅಧ್ಯಾಯ–೫

ಕೃತಿಯ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಛಂದಸ್ಸು

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪಂಪನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕುವೆಂಪು ಬೇಂದ್ರೆಗಳಂತ ಮಹಾನ್ ಕವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಂತಹ ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಛಂದಸ್ಸು, ಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಕೃತಿ 'ಯೋಗರತ್ನಾಕರ' ಇದು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು ಓದುಗರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿವೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಂದಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾದ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ, ಅಂತಹ ಕೃತಿಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿ ವಿಜೃಂಬಿಸಲು ಇದರ 'ರಚನಾ ಶೈಲಿಯೇ' ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಶೈಲಿ:

ಹಿಂದು ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಶೈಲಿ ಎಂಬ ಶಬ್ಧ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯ ಸ್ಟೈಲ್ ದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರು ಅದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯದ್ಧಾಗಿರದೆ ಅದರ ಮೂಲ ಲ್ಯಾಟೀನ್ ಭಾಷೆಯ 'ಸ್ಟೈಲಸ್'ದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮನ್ನರು ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲೇಖನಿಗೆ ಸ್ಟೈಲಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಗೆ ಅನ್ವಹಿಸಿ ವಿಶಾಲ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಡೆಯುವ ಶೈಲಿ, ಬರೆಯುವಶೈಲಿ, ನಗುವಶೈಲಿ ಮುಂತಾಗಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಶೈಲಿ ಪದದ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಸರಳತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಸೌಕುಮಾರ್ಯ, ಪ್ರಸಾದಗುಣ, ಔಚಿತ್ಯ, ಧ್ವನಿ ಪರಂಪರೆ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಕಲ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಹಾಶೈಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದು ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಶಾಂತರಸನು ಒಬ್ಬನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಮಹಾ ಕವಿಗಳ ಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ "ಸ್ಟೈಲ್ ಇಸ್ ದಿ ಮ್ಯಾನ್" ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಕಾವ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕವಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸೂಚಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಾಗ 'ಇದು ಇಂತಹ ಕವಿಯ ಶೈಲಿಯೇ ಸರಿ.' ಎಂದು ನಿರ್ಧರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕವಿಯ ಭಾಷೆ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೃತಿಯು ಪ್ರಾಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು ನಡುಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಕೃತಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹ ಮಾರ್ಗ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಎಂಟುಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು ಸ್ಥಳಯಾವುದು, ಸಮಯ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕೃತಿ ಎಂಟು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ೪೨೮ ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತೀ ಸುಲಭವಾದ ನಡುಗನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಸರಳವಾದ ನುಡಿ ಕಟ್ಟು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆ ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ರತ್ನಾಕರ ವರ್ಣಿಯಂತೆ ಇವನು ಸಹ ಹೇಳಬೇಕಾದದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಈ ಕೃತಿ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯಲು ಇದರ ರಚನೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಕಠಿಣಕರ ಅಲ್ಲದೇ ಅವನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತೂ ದುಸ್ತರ. ಆದರೆ ಕವಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಳವಾದ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಈ ಕೃತಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು ಮಾನವ ಐತಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಕೃತಿ ಒಂದು ಸೂಪಾನವಾಗಿದೆ. ಕವಿ ಹೇಳಬೇಕಾದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಓದುಗನಿಗೆ ಯಾವ ವಿದವಾದ ತೊಂದರೆಯು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಗಳ ಸುಮಧುರ ಸಂಗಮವನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; 'ಯಮವೆಂಬುದದೆಂಡುಂ ಸಯ್ಯಮ ಮದಕ್ಕು ಯಮಮಾನಿಯಮಿಸೆ ಮನಮಂ ನಿಯಮಿಸುಗುಂ' ' ಮಾರುತನಿಂದಂ ಲೊಕಂ ಮಾರುತನಿಲ್ಲದೊತೆ ಶೂನ್ಯವೆಂಬುದರಿಯಾ' ಮಾರುತಗತಿರದಾತನು 'ದಾರುಣಿಯೋಳು ಪರಮಯೋಗಿಯಾತನೆ ದೇವಂ' ಎನ್ನುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಶಾಂತರಸ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಉಪಮೇಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. 'ತಾನುವಮರ ಶೈಳದವೊಲಿರೆ' 'ಸ್ಪಟಿಕದ ಶಿಲೆಯೊಳು ದಿನಪಂ ಸ್ಪುಟಮಾಗಿರೆ ಬೆಳಗುವಂತೆ ಬೆಳಗುವ ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಗಂತೆ ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಗದು ನೋಳ್ಪಡೆ ಸಂಚಳವಾದಂತೆ' 'ಬೆಳಗೆಲ್ಲ ಮನೊಬ್ಬುಳಿವೊಯ್ದುಳವಡಿಸಿದ ತೆರದಿ' 'ಹಸ್ತಿಗಳು ಕಾನೊಳಿರ್ದು ಸುವಸ್ತೊತ್ತರವರವ ತೆರಧಿ' 'ಮರದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಮೇರಲು ನಿರುತ ತುದಿಗೊಂಬನೇರಿಗುಂ ಕ್ರಮದಿಂದಂ' ಭರದಿಂದ ತುದಿಗೆ ಪಾಯ್ದಡೆ' ಕರಣಂಣಂಮುರಿದು ಮತ್ತೆ ತುದಿಗೇರಿಗು ಮೇ' ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಮೇಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಈ ಕೃತಿ ತನ್ನ ಕಾವ್ಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈತನ ಶಬ್ಧ ಸಾಮರ್ಥ, ಭಾಷೆ ಸವಿಜೇನಿನಂತೆ ಸಲೀಸಗಿದೆ. ಈತ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಶಬ್ಧಚಿತ್ರಗಳು ಹೃದಯಗಮ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಉದಾ :– ಜೂದಿನ ಬಾದಿನ ವಾದದ ವೇದದ ತೆಲ್ಲಿಗರ ಕೇರಿ ಗೃಹದೊತ್ತಿನೊಳಂ ಬಾದೇಂ ಕಳಕಳವಗಳ ವಾದಡ ನಿಲ್ಲದಿರು ನಿಂದೊಡಾಗದು ಯೋಗಂ' 'ಹಾಡುವರ ದರತೆಯಿ ತುಯಿವಿನ

ಕೊಡಗರ ಕುರುಯಾನೆ ಯಾದಿಯು ತ್ನಟ ಧ್ವನಿಯ ನಾಡೆಯು ಕೇಳಲು ಭಾರದ ನೋಡದ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲಲು ಯೊಗಂ ಸಾಗುಣ 'ರೋಗಮದಯಿಸಿತು ಪೆರತೇ ನೇಗ್ಯೆಎವೆಂ ಮದ್ದುಬೇಕು ವೈದ್ಯರ ತನ್ನಿಂ 'ಹೀಗೆ ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೂ 'ಶಾಂತರಸನ ಯೋಗರತ್ನಾಕರಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ' ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಾಗ 'ಇದು ಇಂಥ ಕವಿಯ ಶೈಲಿಯೇ ಸರಿ' ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಏನನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಇದರ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬುದನ್ನು ಡಬ್ಲ್ಯು. ಎಚ್ ಹಡ್ಸನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಬ್ಧಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಪದಪುಂಜಗಳ ತಿರುವು, ವಾಕ್ಯ, ರಚನೆ, ಅವುಗಳ ವಿಲಕ್ಷಣಲಯ ಮತ್ತು ಏರಿಳಿತ ಇವೆಲ್ಲ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕನ ವ್ಯಕ್ತಿತನದಿಂದ ತುಂಬಿರಯತ್ತವೆ. ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನೆರವಾಗುವಂಥದು ಏನು ಇರದಿರಬಹುದು ಆದರೂ ಲೇಖಕನೇ ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಹಾನ್ ಕಲಾಕೃತಿಯೊಂದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಾಕಾರನು ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಬುದ್ದಿಮತ್ತೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶೈಲಿಯು ಸಹಜ ಪೂರ್ಣ ಯೋಜಿತವೆನಿಸದೆ ; ನಿಜವಾದ ಕಲೆಯು, ಕಲೆಯ ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆಯೆಂಬ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗರತ್ನಾಕರರ ಕೃತಿಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ಛಂದಸ್ಸು :–

ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಛಂದಸ್ಸು ತುಂಬ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಛಂದಸ್ಸು ಕಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅಹುದು ಎಂದೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಕಾವ್ಯ ಎಂಬುದು ಕಲ್ಪನೆಯ ಪರಿಧಿಗೆ ಹೊರದಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಎರಡೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಾಕರಣ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಛಂದೂ ಒಂದುವಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ರಚಿತವಾದವು.

ಯಾವುವ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಗೀತವನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಂದ ಭಾಷಿ – ಹೀಗೆ ಮೋರು ಅಂಶಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾವವು ಕಾವ್ಯದ ಜೀವ, ನಾದ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳು ಅಜೀವದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಭಾವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಾಷಸಾಧನವಾಗುವಂತೆ ನಾಥಲಯವೂ (ಛಂದಸ್ಸು) ಸಾಧನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಛಂದಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆ

,ಛಂದಸ್ಸು, ಎಂಬ ಪದ 'ಛದ್' ಛಂದ ಎಂಬ ಮೂಲದಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಛಂದಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಹೊಂದಿಸು ಅಚ್ಚಾದಿಸು ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಗಲ್ ಎಂಬ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ 'ಛಂದಸ್ಸೆಂದಲೆ ಕಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾತಾವರಣ ಒಂದು ಅಚ್ಚಾವನವಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರ್ಥವು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯೆನಿಸಿದರೂ ಇದು ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಛಂದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾದ ಸಂಭಂದವನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಛಂದ ವೆಂದರೆ ಅಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಸ್ವರಸಂಯೋಜನೆಗಳ ನಿಯತವಾದ ಸಂಗಮದಿಂದ ಛಂದಸ್ಸು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಹಿತ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕರಣವಾಗಲೀ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಬೀರಬೇಕಾದರೆ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುವ ರೂಢಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಛಂದಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಡಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಛಂದೋಬದ್ಧವಾದ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದೇ, ಛಂದಸ್ಸಿನ ಹಿರಿಮೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಮಹತ್ವದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಛಂದೋಬದ್ಧವಾದ ಸೂತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿಡುತಿದ್ದ. ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯು ಈ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಛಂಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :–

ಛಂದಸ್ಸು ಕಾವ್ಯದ ಸಹಜ ಸುಂದರ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪದ್ಯದ ಪ್ರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಕಾವ್ಯದ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗಿ ಕಳೆಯೇರಬೇಕಾದರೆ ಛಂದಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ. ಕಾವ್ಯಲೇವಿಯ ಅಂತರಂಗವು ತರಂಗಿತವಾದಾಗ ಅವಳ ಅಂಗ ಛಂದೋಬಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾಷೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೇ ಛಂದಸ್ಸು ಕಾವ್ಯ ಕನ್ನಿಕೆಯ ಮೈಯ್ಯೂ ಅಲ್ಲ ; ಭಾವ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಅದು ಅವಳ ಆತ್ಮವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಅವಳ ಆತ್ಮಶ್ರೀಯನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಸುಳುಗಾಣಿಸುವ ರೀತಿ.

ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಗಳೆರೆಡೂ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಛಂದಸ್ಸು ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಕಾವ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗೀತದ ಕಡೆ ಚಾಚುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಛಂದಸ್ಸು ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಗಳ ಸರಸ ಸಂಗಮವಾಗಿವೆ.

ಭಾವ ಮತ್ತು ಛಂದಸ್ಸು :–

ಕಾವ್ಯರಸ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು 'ರಸಾತ್ಮಂಕಂ ವಾಕ್ಯಂ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕವಿಯ ಕವನ ಭಾವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರೆ, ಅದು ರಸಿಕರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಭಾವವನ್ನು ತಟ್ಟಿ ರಸಾನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ' ಈ ರಸಾನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕವನದ ಭಾಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಛಂದಸ್ಸು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಭಾಷೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ, ಛಂದಸ್ಸಿನ ಮುಖಾಂತರವು ಕವಿಯ ಭಾವ ರಸಿಕನಭಾವವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆ ಒಂದಷ್ಟು ಅಲಂಕಾರ ಬೆರಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕವಿಯ ಭಾವಲಯದ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀಕಿ ಬಂದು ರಸಿಕನಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಶಾಂತರಸನು ತನ್ನ ಅಬಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾದ್ಯಮವಾಗಿ ಕಂದವನ್ನು ಅದ್ಯಂತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕಂದ ಅವರ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳ ರಚನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಡುಗಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದವೂ ಒಂದು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅಂಶಗಣಘಟಿತವಾಗಿದ್ದು ಅನಂತರ ಮಾತ್ರ ಛಂದಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿಬೇಕೆಂಬುದು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಬಿಪ್ರಾಯ ಒಂದು ಅಬಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ, ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನೋ, ಟೀಕೆಯನ್ನೋ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರಚಿಸಬಲ್ಲ ಮತೊಂದು ಛಂದಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಗಳು, ಚುಟುಕುಗಳು, ಲೋಕೋಕ್ತಿಗಳು, ಅರ್ಥಗಳು ಈ ಪುಟ್ಟ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿ ಮೈದೊಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಶಾಂತರಸ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹೊಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇದರ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದು ಪ್ರಾಚಿನ ಛಂಪೂ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದ್ಧಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಂದ ಬಲಸಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಕಂದದಲ್ಲಿಯೂ ಕೃತಿರಚನೆ ಮಾಡಿರುವ ಕೃತಿಗಳು ಸಿಗುವುದು ವಿರಳ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಶಾಂತರಸ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಂದ: ಕನ್ನಡ ಚಂಪೂ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಕವಿ ಜನ ಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಲಲಿತ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣಮನೋಹರ ಎನಿಸಿದ ಮಾತ್ರಾಗಣನಿಯಮದ ಕಂದವು ಕನ್ನಡ, ತೆಲುಗುಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆರ್ಯವೃತ್ತ, ಜಾತಿ ಜನ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಕೃತದ ಗಾಥಾಬೇದದ ಸ್ಕಂದಕ(ಖಂದ)ದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಬಂದಿದಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣ:–ಕಂದ ಮಾತ್ರಾಚಂಧಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ನಾಗವರ್ಮನು ವಂದೋಬುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸುವನು

ಪನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರೆ ಮೊದಲೊಳ್
ಸನ್ನುತರ್ವಿವೆತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯರಡನೆಯೋಳ್
ಇನ್ನಿರ್ಪ್ಪುಪು ರೇ ತೆರದಿಂ
ಬಿನ್ನಣ ಮೇಂ ಕಂದ ಲಕ್ಷಣಂ ಕಮಲ ಮುಖೀ !!

ನಾಗವರ್ಮ

ಸುರುತರು/ವಿನಂತೆ/ಸುಜನರ/
ಸಿರಿಯಂ/ತೆಸರೋ/ಜದಂತೆ/ಸುಧೆಯಂ/ತೆಸುಧಾ/
ಕರ ಕಿರ/ಣ ದಂತೆ/ಹಂಪೆಯ/
ಹರಿದೇ/ವನ ಕಾ/ವು ಮುಖಿಲ/ ಸೇವ್ಯಂ/ ಕಾವ್ಯಂ/

ಜಯಕೀರ್ತಿ

ಇದರ ಹೆಸರ ಹೇಳುವಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲಿನ ಪದ್ಯಜಾತಿ ಇದನ್ನು ಕಂದವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸಾಲುಗಳು ಕಿರಿಯ ಸಾಲುಗಳು. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸಮವಾಗಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಯ ಐದು ಗಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಸಾಲುಗಳು ಹಿರಿಯ ಸಾಲುಗಳ ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸಮವಾಗಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಯ ಐದು ಗಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಮ ಜಗಣ (ಗರು,ಲಗು,ಗುರು) ಬರಕೂಡದು.

ಆರನೇ ಸ್ಥಾನದಲಿಜಗಣ ಬರಲೇಬೇಕು.

* ಹಿರಿಯ ಸಾಲುಗಳ ಕೊನೆಯ ಅಕ್ಷರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಗುರುವೇ ಆಗಿರಬೇಕು.
* ಆದಿಪ್ರಾಸ ನಿಯತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.
* ಇದು ಅರ್ದ ಸಮವೃತ್ತ ಜಾತಿಯ ಪದ್ಯ.

೪/೪/೪ =೧೨ ,ಮಾತ್ರೆ

೪/೪/೪/೪ =೨೦, ಮಾತ್ರೆ

೪/೪/೪ =೧೨, ಮಾತ್ರೆ

೪/೪/೪/೪ =೧೨, ಮಾತ್ರೆ – ಹೀಗೆ ಕಂದದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು

=೬೪, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ

ಹೀಗೆ ಶಾಂತರಸ ತನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾದ್ಯಮವಾಗಿ ಕಂದವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿಸಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನೆ ಮಾಡಿದ್ಧಾನೆ.

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

೦೧. ಮಂಜುನಾಥನ್ ಜಿ.ಜಿ. ಯೋಗ ರತ್ನಕರ, ಪುಟ–೦೩

೦೨. ಅದೇ ಪುಟ–೦೪

೦೩. ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಟ–೫೬

೦೪. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನ ಪುಟ–೭೧

೦೫. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕೋಶ ಪುಟ–೪೨೮

೦೬. ಅದೆ ಪುಟ,–೪೨೯

ಅಧ್ಯಾಯ ೬

ಸಮಾರೋಪ

ಅಧ್ಯಾಯ – ೬

ಸಮಾರೋಪ

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಕ್ಯ, ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಕೃತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಯೊಗಸಾಹಿತ್ಯ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಬಂದವನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳುವಂತೆ "ಯೋಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋದಃ" ಎನ್ನುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವೆಂಬುದು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯೊಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಖಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕವಿಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಠಿಗೊಂಡ ಗಜಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೋತಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಶ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾದ ಪರಸ್ಪರ ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳು, ಗಜ ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು, ಅಶ್ವಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು, ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟಪೂರ್ವವಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕಲೆಹಾಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೃತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪ್ರಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕವಿಯ ಯೋಗದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಯೋಗರತ್ತಾಕರವೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಅವೆಷ್ಟೋಸಂಗತಿಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆರೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಿತಿಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಅದ್ಯಯನದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಭಂದದ ಪರಿವಿಡಿಯನ್ನು ಆರು ಅದ್ಯಾಯಗಳಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಒಂದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ಧೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ವರೂಪವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗಲೂ ಅದಕೊಂದು ಉದ್ಧೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. ಇಡೀಯಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯಾದರೂ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಚರಿತ್ರೆ, ಕಾವ್ಯ, ಪುರಾಣ,

ದಾಖಲೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಕಾವ್ಯಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಬು ದೊರೆತರೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ಆಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಿಯಮ ಕಟ್ಟಳೆ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಮಕಾಲಿನ ಸಂವೇಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಾಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳ ರೂಪ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಳೆನಿಸಿವೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕಾವ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನ ವ್ಯಾಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದರ ಸಂಗ್ರಹ ಸಂಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಣೆ ಭಾಗವಾದ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯ ಕೆಲಸ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಡೆದಿವೆಯಾದರೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಕೆಲಸ ನಡೆದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಮಾತಿಗೆ ನಾಡಿನ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾವ್ಯಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಛಂದಃ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕರಣಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂಥ ಅಧ್ಯಯನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ, ವಿವೇಚನೆ, ಮಿಮಾಂಸೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಪರಂಪರೆ ಎಂಬಂಥ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ರೂಪಾಂತರ ವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಪಾದನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆಯೊ ಹೊರತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ನಿಜಸಂಗತಿಯಾಗಿವೆ. ಯೋಗರತ್ನಾಕರ ಅನೇಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪುಷ್ಠಿಗೊಂಡಿದೆ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ, ಅನ್ವೇಷಣೆ, ದರ್ಶನ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತದ್ದು ರಚನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂದ ದೇಶಿಯ ಮಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಾಚನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅದ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಒಟ್ಟಂದಂಶಗಳನ್ನು ಅದ್ಯಯನಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತಯ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಸುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕೃತಿಗಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಮತ್ತು ಶಾಸನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ

ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಒಂದು ನಿಟ್ಟಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಆರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳು

ಮೂಲ ಆಕರ ಗ್ರಂಥ

ಮಂಜುನಾಥ ಜಿ.ಜಿ (ಸಂ), ೧೯೭೬, ಶಾಂತರಸವಿರಚಿತ ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರ, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

೧. ಓಶೋ ಅನುವಾದ ಮಾ.ಬೋದಿ ನಿಸರ್ಗ, ಅನುಭವ ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೨.

೨. ಓಂಕಾರ್ ಎಸ್.ಎನ್ ,ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು, ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ,ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ , ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೭.

೩. ಓಷೋ ಅನುವಾದ ಮಾ. ಬೋದಿ ನಿಸರ್ಗ ,ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ ,ಅನುಭವ ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು,೨೦೦೩.

೪. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಆರ್.ಎನ್, ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ, ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ,

೫. ಗೀತಾ ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಅನುವಾದಕರು ರ.ವಿ. ಜಹಾಗೀರ ದಾರಾ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೊಂದು ಯೋಗ, ಹೇಮಗಿರಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ ಬೆಂಗಳೂರು,

೬. ಗುರುದತ್ತ ಬಿ.ಆರ್. (ಸಂ), ಯೋಗ ಜೀವನ ದರ್ಪಣ, ವಸಂತ ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೨.

೭. ಗುರುಧತ್ತ ಬಿ.ಆರ್ . ಯೋಗಜೀವನದರ್ಪಣ, ಸ್ನೇಹಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ನಂ,೧೧೪ ಬಿ.ಸಿ ಬದಾವಣೆ ಬೆಂಗಳೂರು , ೨೦೦೨.

೮. ಗುರುದತ್ತ ಬಿ.ಆರ್ . ಯೋಗಜೀವನದರ್ಪಣ, ಸ್ನೇಹಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ನಂ,೧೧೪ ಬಿ.ಸಿ ಬಡಾವಣೆ ಬೆಂಗಳೂರು , ೨೦೦೨.

೯. ಗುರೂಜಿ ಡಾ.ಬಸವರಾಜ ಹಡಗಲಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಯೋಗ, ವಿಶ್ವದೀಪ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ೨೦೦೫.

೧೦. ಜನಾರ್ಧನ ಕುಲಕರ್ಣಿ (ಅನುವಾದ) ಸಹಜ ಸಿದ್ಧಯೋಗ, ರವೀಂದ್ರ ಫಾಣೇಕರ್ ಬಿ.ಎ.ಎಲ್.ಪಿ.ಟಿ. ಧಾರವಾಡ,

೧೧. ನಾಗೇಂದ್ರ ಶಿವರಾಮ ಎಚ್, ಆರ್. ಯೋಗ ಆಧಾರ ಪ್ರಯೋಗ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ

೧೨. ನಾಗೇಶ್‌ರಂಗೋ ಕುಲಕರ್ಣಿ, (ಅನುವಾದಕರು) ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ, ಪ್ರತಿಭಾ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ ಶಿವಾಜಿ ಬೀದಿ ಧಾರವಾಡ, ೨೦೦೧.

೧೩. ನಿಂಗಣ್ಣ ಚಿ.ಸಿ. (ಸಂಪಾದಕರು),ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕೋಶ,ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ ೨೦೦೮,ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ ೨೦೧೨,ಪ್ರಕಾಶಕರು, ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಬ.ಕೋನೆಕ್,ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಗುಲಬರ್ಗಾ-೫೮೫೧೦೧

೧೪. ಪಂಡಿತ್ ಮಾ.ಪೂ. ಅನುವಾದ ಎಸ್. ಕೇಶವನ್, ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಪಾಲಿಶಾಸ್ತ್ರಿ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ವೇದಿಕ್ ಕಲ್ಚರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೭.

೧೫. ಬಸವರಾಜ ಹುಗ್ಗಿ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಅಷ್ಟಕಮ್

೧೬. ಬೋದಿನಿಸರ್ಗ ಮಾ, ಓಶೋ ಅನುವಾದ ಎಸ್.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಅಮನೊ ಮಹಾಪತ್,೨೦೦೨.

೧೭. ಭಟ್ಟ್ ಹಡಿನಬಾಳ್ ವಿ ಆರ್, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳು, ಪೂಜಾ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಅನಿಕೇತನ ರಸ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೧೫

೧೮. ರಾಮು.ಕೆ .ಲೇ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಗತಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ ಬಳೇಪೇತೆ ಬೆಂಗಳೂರು.

೧೯. ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ.ವೆಂಕಟರಾಮಶರ್ಮ, ಯೋಗವೇದಾಂತ ದರ್ಶನ, ಕಾವ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಜಯನಗರ ಮೈಸೂರು, ೨೦೧೧.

೨೦. ಶರ್ಮ ವಿ.ಜಿ. (ಅನುವಾದ) ಪಿ.ವಿ. ಮುನಿ, ನವಭಾರತ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೦೦೧.

೨೧. ಶಾಂತದೇವಿ ಸಣ್ಣೆಲ್ಲಪ್ಪನವರ, ಯೋಗಸಂಗಮ, ಉತ್ಸಾಹಿ ಪ್ರಕಾಶನ ನವೋದಯ ನಗರ ಧಾರವಾಡ, ೨೦೦೪.

೨೨. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಹೊಳೆ ನರಸೀಪುರ,

೨೩. ಸ್ವಾಮಿನಿರವ ಸಂಕೇತ, ಜೀವನಧಾರಾ, ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ, ಸೋಮಶೇಖರ ಅಕಳವಾಡಿ ಮನೋಹರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಧಾರವಾಡ.

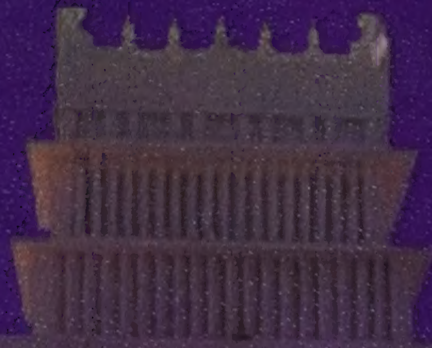
೨೪. ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು, ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕ ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಪ್ರಸಾರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ ಬೆಂಗಳೂರು,

೨೫. ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುದ್ರಾ ಬಂಧನ, ಯೋಗ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮಂಗೇರ್, ಬಿಹಾರ

೨೬. ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ ಬಿ.ಎನ್, ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ,

೨೭. ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ ಎಫ್.ಟಿ. ಕಂಠಪತ್ರ–೩, ವಿಕಾಸ ಪ್ರಕಾಶನ ಹೊಸಪೇಟೆ, ೨೦೧೪

೨೮. ಹಿರೇಮಠ ಎಸ್.ಎಸ್, ಯೋಗದರ್ಶನ, ಸಮತಾ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಾಣಿಕೊಪ್ಪ ಬೆಳಗಾವಿ, ೨೦೧೧.





ಹಸ್ತಪ್ರತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ